

Názov : ZŠS pri MŠ Michalová Adresa : Hrabie 1, Michalová	JEDÁLNY LÍSTOK od 12.10.2026 do 16.10.2026	Strana č.1
--	--	------------

Dátum	Desiata	HM	AL	Obed	HM	AL	Olovrant	HM	AL
Pondelok 12.10.2026 4499 (kJ)	Rožok Nátierka džemová Mlieko plnotučné	50 20 150	1 7 7	Polievka z hlavy ustricovej s cestovinami. Karfiol zapekaný Zemiakové pyré Kompót miešaný b. n. Stolová voda	180 120 130 90 200	1,9 1,3,7 7	Hrianky s maslom a cesnak. *Babybel/ školský program Čaj ovocný, nesladený	65 150	1,7 7
Utorok 13.10.2026 3658 (kJ)	Chlieb na desiatu Nátierka hrášková Paradajky Čaj ovocný, nesladený	55 20 19 150	1 7	Polievka hrachová so zeleninou a zemi. Farfalle s lososovou omáčkou Čučoriedky Stolová voda	180 165 100 200	1,9 1,4,7	Závin kakaový Čaj bylinkový *Mlieko polotučné - školský .	60 150	1,3,7
Streda 14.10.2026 5171 (kJ)	Sendvič Maslo Uhorky šalátové Čaj bylinkový	50 20 13 150	1 7	Polievka rassolník Osie hniezda Mlieko plnotučné	180 150 150	1,7,9 1,3,7 7	Chlieb na olovrant Nátierka tekvicová Mrkva Detský čaj čierny bez kofeí.	55 20 12 150	1 7
Štvrtok 15.10.2026 4048 (kJ)	Puding jahodový s kompóto. Stolová voda	250 200	7	Polievka paradajková Karbonátok pečený Zemiaky varené s maslom Tatárska omáčka z jogurtu Voda s citrónovou šťavou	180 60 120 45 150	1,7 1,3,7 7 7,10	Chlieb na olovrant Nátierka z rybieho filé Paprika Čaj ovocný s medom	55 20 15 150	1 4,7
Piatok 16.10.2026 4119 (kJ)	Chlieb na desiatu Nátierka drožďová Pór Čaj bylinkový	55 20 8 150	1 3,7	Polievka zeleninová Bravčové rezne prekladané Ryža dusená Šalát uhorkový Stolová voda	180 66 110 60 200	9 1,3	Detská výživa Piškóty Stolová voda	150 20 200	1,3
MŠ	Vedúci : Ingrid Vojtasová			Hlavný kuchár : Daniela Berčíková					

ALERGÉNY: 1-Obilniny,2-Kôrovce,3-Vajcia,4-Ryby,5-Arašidy,6-Sója,7-Mlieko,8-Orechy,9-Zeľer,10-Horčica,11-Sézam,12-Siričitany,13-Vičí bôb,14-Mäkkýše

Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.**Ovocie a zelenina **Mlieko -Školský program Európskej únie z podporou EU