

Názov : ZŠS pri MŠ Michalová Adresa : Hrable 1, Michalová	JEDÁLNY LÍSTOK od 19.10.2026 do 23.10.2026	Strana č.1
--	--	------------

Dátum	Desiata	HM	AL	Obed	HM	AL	Olovrant	HM	AL
Pondelok 19.10.2026 4424 (kJ)	Chlieb na desiatu Nátierka syrová pena Uhorky šalátové Čaj ovocný *Red'kovka- školský progra.	55 20 13 150	1 7	Polievka z miešaných strukovín so zele. Zemiaky na kyslo Varené vajcia Chlieb k prívarku celozrnný Voda s pomarančovou šťavou Mandarínky	180 190 25 40 150 96	1,9 1,7 3 1	Vianočka Maslo Stolová voda **Mlieko polotučné/ školský.	60 20 200	1,3,7 7 7
Utorok 20.10.2026 6964 (kJ)	Rožok Nátierka medová Mlieko kakaové plnotučné	55 20 150	1 7 7	Polievka milánska Kačacie stehná pečené Kapusta hlávková dusená Knedľa kysnutá Stolová voda	180 120 110 80 200	1,3,7 1 1,3,7	Chlieb na olovrant Nátierka z red'kovky a syra Čaj bylinkový	55 20 150	1 7
Streda 21.10.2026 4599 (kJ)	Sendvič Nátierka šunková s vajcom Paradajky Detský čaj čierny bez kofeí.	50 20 19 150	1 3,7	Polievka hovädzia s ryžou a hráškom Cestoviny bez posýpky Posýпка tvarohová na cestoviny Mlieko plnotučné	180 145 65 150	9 1,3,7 7 7	Chlieb na olovrant Nátierka karfiolová Mrkva Čaj ovocný, nesladený	55 20 12 150	1 7
Štvrtok 22.10.2026 4128 (kJ)	Chlieb na desiatu Nátierka sardinková Kaleráb skorý Čaj bylinkový	55 20 12 150	1 4,7	Polievka šarišská ľušta * Mäsový nákyp Zemiakové pyré Ľadový šalát Prírodná ovocná šťava 100% Syr - hravé pareničky	180 65 130 80 150 10	1 1,3,7 7 7	Cereálne výrobky s mlieko. Stolová voda	160 200	1,5,7,8
Piatok 23.10.2026 5147 (kJ)	Chlieb na desiatu Cottage syr s bylinkami Paprika Detský čaj čierny bez kofeí.	55 20 15 150	1 7	Polievka zemiaková s taveným syrom Hovädzí guláš mexický Ryža dusená Šalát paradajkový s pórom Voda s citrónovou šťavou	180 214 110 75 150	1,7 1,7	Termizovaný tvarohový dez. Piškóty Stolová voda	100 20 200	7 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