

Názov : Školská jedáleň pri MŠ Jamník Adresa :	JEDÁLNY LÍSTOK od 16.03.2026 do 20.03.2026	Strana č.1
---	---	------------

Dátum	Desiata	HM	AL	Obed	HM	AL	Olovrant	HM	AL
Pondelok 16.03.2026 4674 (kJ)	Chlieb na desiatu Nátierka liptovská Mlieko polotučné	55 20 150	1 7 7	Polievka cicerová so zeleninou a zemiak. Nákyp tvarohový s marhuľovou omáčkou Čaj ovocný	180 180 150	1,9 1,3,7	Chlieb na olovrant celozrnný Maslo Uhorky šalátové Mrkva Čaj ovocný	55 20 13 12 150	1 7
Utorok 17.03.2026 4927 (kJ)	Pečivo celozrnné Maslo Mlieko vanilkové	50 20 150	1 7 7	Polievka paradajková Ryža Kuracie prsia v jogurte Zemiaky varené s maslom II. Kompót miešaný s nálevom Krajina pôvodu mäsa: SK Voda s citrónovou šťavou	180 8 80 120 120 150	1,7 1,7 7	Detská výživa Piškóty	150 20	1,3
Streda 18.03.2026 4841 (kJ)	Chlieb na desiatu celozrnný Nátierka medová Mlieko polotučné	55 20 150	1 7 7	Polievka kyslá zemiaková s vajíčkom Hovädzí guláš hamburský Ryža dusená Krajina pôvodu mäsa: SK Ovocný nápoj z prírodného 100% koncent.	180 104 110 150	1,3,7 1	Bublanina ovocná Čaj ovocný	110 150	1,3,7
Štvrtok 19.03.2026 4109 (kJ)	Vianočka, sladké pečivo Mlieko polotučné	60 150	1,3,7 7	Polievka zeleninová Ovsené vločky Sekaná pečienka Zemiakové pyré II. Šalát mrkvový s jablkami Krajina pôvodu mäsa: SK Čaj ovocný	180 9 50 130 55 150	9 1 1,3,7 7	Chlieb na olovrant celozrnný Nátierka syrová pena Čaj ovocný	55 20 150	1 7
Piatok 20.03.2026 2852 (kJ)	Chlieb na desiatu celozrnný Nátierka z tuniaka Čaj ovocný	55 20 150	1 4,7	Polievka zemiaková Prívarok šošovicový so zemiakmi Varené vajcia Chlieb k polievke celozrnný Čaj ovocný	180 140 25 30 150	1,7 1,7 3 1	Banány (ovocná obloha) Hrozno (ovocná obloha) Pomaranče (ovocná obloha) Jablká (ovocná obloha)	20 20 20 20	
MŠ	Vedúci : Lorincová Petronela			Hlavný kuchár : Repková Ľudmila					

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

15 Mlieko a mliečne výrobky/Ovocie a zelenina „Školského programu“ Európskej únie s finančnou pomocou Európskej únie. Zmena jedálneho lístka vyhradená.Pri príprave sa sa nepoužívajú geneticky