

**Jedálny lístok** od 20.03.2023 do 26.03.2023

<b>Pondelok</b> <b>20.3.</b>	<b>Desiata</b>	2.044	Nátierka šunková pena A: 07,10	A:20 E:40	B:26	
		3.008	Chlieb na desiatu celozrnný A: 01	A:55 E:90	B:65	
	<b>Obed MŠ</b>	1.011	Čaj ovocný, nesladený	A:150 E:250	B:200	
		5.075	Polievka rascová s vajcom A: 01,03,07,09	A:180 E:250	B:200	
		4.018	Varené zemiaky	A:15 E:30	B:20	
		9.004	Kurací paprikáš A: 01,07	A:116/36/80 E:192/72/120	B:142/42/100	
		17.059	"Celozrnné cestoviny " A: 01	A:120 E:190	B:140	
		2.085	Zeleninová obloha - mrkva	A:12 E:24	B:16	
		1.010	Čajovníkový čaj bez kofeínu s medom a citrónom	A:150 E:250	B:200	
		22.011	Jablká	A:100 E:200	B:150	
	<b>Obed ZŠ</b>	5.075	Polievka rascová s vajcom A: 01,03,07,09	A:180 E:250	B:200	
		4.018	Varené zemiaky	A:15 E:30	B:20	
		9.004	Kurací paprikáš A: 01,07	A:116/36/80 E:192/72/120	B:142/42/100	
		17.059	"Celozrnné cestoviny " A: 01	A:120 E:190	B:140	
		2.085	Zeleninová obloha - mrkva	A:12 E:24	B:16	
		1.010	Čajovníkový čaj bez kofeínu s medom a citrónom	A:150 E:250	B:200	
		22.011	Jablká	A:100 E:200	B:150	
		<b>Olovrant</b>	2.006	Maslo A: 07	A:15 E:30	B:20
	3.010		Chlieb na olovrant celozrnný A: 01	A:55 E:90	B:65	
	2.090		Zeleninová obloha - uhorka šalátová	A:13 E:24	B:16	
1.004	Detský čaj čierny bez kofeínu s citrónom		A:150 E:250	B:200		
<b>Utorok</b> <b>21.3.</b>	<b>Desiata</b>	2.078	Nátierka zo syra tofu s maslom A: 06,07	A:20 E:40	B:26	
		3.008	Chlieb na desiatu celozrnný A: 01	A:55 E:90	B:65	
	<b>Obed MŠ</b>	1.015	Mlieko polotučné A: 07	A:150 E:250	B:200	
		5.012	Polievka cicerová A: 01	A:180 E:250	B:200	
		4.016	Opekaný chlieb, pečivo A: 01	A:7 E:12	B:9	
		10.016	Rybie filé na vidiecky spôsob A: 01,04,07,08	A:82/42/40 E:183/93/90	B:103/48/55	
		17.032	Zemiaky opekané II.	A:120 E:250	B:150	
		24.018	Šalát mrkvový s marhuľami	A:70 E:110	B:100	
		1.007	Detský čaj čierny bez kofeínu s medom a citrónom	A:150 E:250	B:200	
		22.004	Kiwi	A:90 E:200	B:150	
	<b>Obed ZŠ</b>	5.012	Polievka cicerová A: 01	A:180 E:250	B:200	
		4.016	Opekaný chlieb, pečivo A: 01	A:7 E:12	B:9	
		10.016	Rybie filé na vidiecky spôsob A: 01,04,07,08	A:82/42/40 E:183/93/90	B:103/48/55	
		17.032	Zemiaky opekané II.	A:120 E:250	B:150	
		24.018	Šalát mrkvový s marhuľami	A:70 E:110	B:100	
		1.007	Detský čaj čierny bez kofeínu s medom a citrónom	A:150 E:250	B:200	
		22.004	Kiwi	A:90 E:200	B:150	
	<b>Olovrant</b>	2.003	Cereálne výrobky s mliekom A: 01,07	A:160 E:320	B:210	
	<b>Streda</b> <b>22.3.</b>	<b>Desiata</b>	21.018	Krupicová kaša A: 01,07	A:210 E:360	B:270
1.010			Čajovníkový čaj bez kofeínu s medom a citrónom	A:150 E:250	B:200	
<b>Obed MŠ</b>		5.047	Polievka karfiolová so syrovou lievankou A: 01,03,07	A:180 E:250	B:200	
		7.007	Bravčové rezne prekladané A: 01,03	A:66/46/20 E:136/86/50	B:83/53/30	
		17.019	Zemiakové pyrė I. A: 07	A:130 E:295	B:195	
		24.079	Zeleninová obloha - uhorky šalátové, paprika, para	A:40 E:80	B:60	
		1.011	Čaj ovocný, nesladený	A:150 E:250	B:200	
		22.010	Hrušky	A:100 E:200	B:150	
		5.047	Polievka karfiolová so syrovou lievankou A: 01,03,07	A:180 E:250	B:200	
		7.007	Bravčové rezne prekladané A: 01,03	A:66/46/20 E:136/86/50	B:83/53/30	
<b>Obed ZŠ</b>		17.019	Zemiakové pyrė I. A: 07	A:130 E:295	B:195	
		24.079	Zeleninová obloha - uhorky šalátové, paprika, para	A:40 E:80	B:60	
		1.011	Čaj ovocný, nesladený	A:150 E:250	B:200	
		22.010	Hrušky	A:100 E:200	B:150	
		<b>Olovrant</b>	2.065	Nátierka z bravčového mäsa A: 03,07,10	A:20 E:40	B:26
			3.009	Chlieb na olovrant A: 01	A:55 E:90	B:65

**Jedálny lístok** od 20.03.2023 do 26.03.2023

		1.004	Detský čaj čierny bez kofeínu s citrónom	A: 150 E: 250	B: 200	
<b>Štvrtok</b> <b>23.3.</b>	<b>Desiata</b>	2.028	Nátierka liptovská A: 07	A: 20 E: 40	B: 26	
		3.012	Pečivo vodové A: 01	A: 50 E: 100	B: 70	
		1.016	Mlieko plnotučné A: 07	A: 150 E: 250	B: 200	
		5.011	Polievka cibuľová so zemiakmi A: 01,07	A: 180 E: 250	B: 200	
	<b>Obed MŠ</b>	6.020	Hovädzí plátok na šampiňónoch A: 01	A: 104/34/70 E: 170/70/100	B: 120/40/80	
		17.011	Ryža dusená	A: 110 E: 190	B: 150	
		24.085	Šalát z čínskej kapusty s mexickou zeleninou	A: 50 E: 90	B: 75	
		<b>Obed ZŠ</b>	1.005	Čaj ovocný	A: 150 E: 250	B: 200
			22.001	Banány	A: 90 E: 250	B: 200
			5.011	Polievka cibuľová so zemiakmi A: 01,07	A: 180 E: 250	B: 200
			6.020	Hovädzí plátok na šampiňónoch A: 01	A: 104/34/70 E: 170/70/100	B: 120/40/80
			17.011	Ryža dusená	A: 110 E: 190	B: 150
	24.085		Šalát z čínskej kapusty s mexickou zeleninou	A: 50 E: 90	B: 75	
	1.005		Čaj ovocný	A: 150 E: 250	B: 200	
	22.001		Banány	A: 90 E: 250	B: 200	
	<b>Olovrant</b>	2.006	Maslo A: 07	A: 15 E: 30	B: 20	
		2.089	Zeleninová obloha - reďkovka	A: 12 E: 24	B: 16	
		3.010	Chlieb na olovrant celozrnný A: 01	A: 55 E: 90	B: 65	
		1.009	Čajovníkový čaj bez kofeínu s citrónom	A: 150 E: 250	B: 200	
		<b>Piatok</b> <b>24.3.</b>	<b>Desiata</b>	2.049	Nátierka talianska A: 07	A: 20 E: 40
3.010				Chlieb na olovrant celozrnný A: 01	A: 55 E: 90	B: 65
1.005				Čaj ovocný	A: 150 E: 250	B: 200
<b>Obed MŠ</b>			5.098	Polievka šošovicová so zemiakmi A: 01	A: 180 E: 250	B: 200
	15.024		Mrežovník s tvarohom A: 01,03,07,12	A: 200 E: 360	B: 240	
	1.004		Detský čaj čierny bez kofeínu s citrónom	A: 150 E: 250	B: 200	
	22.005		Mandarínky	A: 96 E: 200	B: 150	
<b>Obed ZŠ</b>	5.098		Polievka šošovicová so zemiakmi A: 01	A: 180 E: 250	B: 200	
	15.024		Mrežovník s tvarohom A: 01,03,07,12	A: 200 E: 360	B: 240	
	1.004		Detský čaj čierny bez kofeínu s citrónom	A: 150 E: 250	B: 200	
	22.005		Mandarínky	A: 96 E: 200	B: 150	
<b>Olovrant</b>	2.006		Maslo A: 07	A: 15 E: 30	B: 20	
	2.088		Zeleninová obloha - pór	A: 8 E: 16	B: 10	
	3.010		Chlieb na olovrant celozrnný A: 01	A: 55 E: 90	B: 65	
	1.005		Čaj ovocný	A: 150 E: 250	B: 200	

<b>Zoznam alergénov:</b>	01	Obilniny obsahujúce lepok	08	Orechy
	03	Vajcia	09	Zeler
	04	Ryby	10	Horčica
	06	Sója	12	Kysličník siričity
	07	Mlieko		

KPM = Krajina pôvodu mäsa

1 Slovensko, 2 Česko, 3 Poľsko, 4 Maďarsko, 5 Rakúsko, 6 Nemecko, 7 Iné

Vedúca ŠJ: Alena Špigútová

Hlavná kuchárka :Helena Trojáková