

Názov : Materská škola Adresa : Žirany 394	JEDÁLNY LÍSTOK od 19.01.2026 do 23.01.2026	Strana č.1
---	---	------------

Dátum	Desiata	HM	AL	Obed	HM	AL	Olovrant	HM	AL
Pondelok 19.01.2026 4070 / 5465 / 7671 (kJ)	Nátierka z treškej pečene * Chlieb na desiatu Paradajky Čaj ovocný	20/26/40 55/65/90 19/22/36 150/200/25.	4,7 1	Polievka cicerová so zeleninou a zemiak. Zeleninové rizoto so strúhaným syrom Kyslá uhorka Prírodná ovocná šťava 100% Jablká	180/200/250 160/230/330 50/70/100 150/200/250 75/150/200	1,9 7,9	Nátierka mrkvovo - syrová s p. Pečivo vodové Mlieko polotučné	20/26/40 50/70/100 150/200/25.	7 1 7
Utorok 20.01.2026 4307 / 5257 / 7276 (kJ)	Nátierka syrová pena Pečivo vodové Paprika Čaj bylinkový s medom	20/26/40 50/70/100 15/19/30 150/200/25.	7 1	Polievka mrkvová so zemiakmi Kuracie stehná pečené na masle Zemiakové pyré Kompót broskyňový Stolová voda Krajina pôvodu mäsa: SK	180/200/250 125/160/220 130/195/295 100/130/150 200/200/250	1,9 1,7 7	Puding vanilkový s kompótom Stolová voda	250/160/16. 200/200/25.	7
Streda 21.01.2026 4405 / 5747 / 8225 (kJ)	Hrianky s maslom a cesnako. Cibuľa jarná Detský čaj čierny bez kofeínu .	65/85/130 10/12/19 150/200/25.	1,7	Polievka rybací so zeleninou a zemiakmi Hovädzia pečienka sviečková s brusnic. Knedľa kysnutá Stolová voda Krajina pôvodu mäsa: SK	180/200/250 134/160/219 80/90/150 200/200/250	4,9 7,9,10 1,3,7	Nátierka tvarohová s cesnako. Pečivo celozrnné Detský čaj čierny bez kofeínu .	20/26/40 50/70/100 150/200/25.	7 1
Štvrtok 22.01.2026 4506 / 6175 / 9019 (kJ)	Nátierka kelová s vajcom Chlieb na desiatu celozrnný Kaleráb skorý Čaj bylinkový	20/26/40 55/65/90 12/16/24 150/200/25.	3,7 1	Polievka paradajková Cestoviny do polievky Čevabčiči * Zemiaky varené s maslom Ovocný nápoj z prírodného 100% koncent. Banány Krajina pôvodu mäsa: SK	180/200/250 13/15/20 45/55/85 120/150/250 150/200/250 90/200/250	1,7 1,3 1,10 7	Nátierka mrkvová Pečivo vodové Mlieko polotučné	20/26/40 50/70/100 150/200/25.	3,7 1 7
Piatok 23.01.2026 5931 / 7877 / 11444 (kJ)	Nátierka liptovská Pečivo vodové Mrkva Čaj ovocný s medom a citrón. Školské ovocie-jablk lupienky.	20/26/40 50/70/100 12/16/24 150/200/25.	7 1	Polievka fazuľová s mäsom a zeleninou Chlieb k polievke Moravské koláče Mlieko polotučné Pomaranče Krajina pôvodu mäsa: SK	180/200/250 30/50/70 180/230/350 150/200/250 105/200/250	1,9 1 1,3,7 7	Nátierka šunková s vajcom Chlieb na olovrant celozrnný Čaj ovocný s medom a citrón.	20/26/40 55/65/90 150/200/25.	3,7 1
MŠ / I.stupeň / Dospeli	Vedúci : Košťálová Tatiana			Hlavný kuchár : Andelová Iveta					

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

Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.Školské mlieko**, školské ovocie a výrobky z ovocia**-Školský program EÚ s finančnou pomocou Európskej únie a