

## JEDÁLNY LÍSTOK

od: 1.3. do: 5.3. 2021

Deň	Desiata	Alerg.	Obed	Alerg.	Váha porcie				Olovrant	Alerg.
					MŠ	I.st.	II.st.	Dosp.		
Pondelok			polievka zeleninová s cestovinou	1,3,4,7,9	180	200		250		
	chlieb	1,3,7	rybie filé vyprážené			90		125	cereálie s mliekom	1,3
	nátierka džemová		MŠ rybie filé pečené na masle		42					
	kakao		zemiaková kaša							
			kompót							
Utorok			voda so sirupom							
			polievka z bielej fazule	1,3,7,9						
	chlieb	1,3,7	kuracie prsia na zelenine		36/80	42/100		54-72/120	pletienka	1,3,7
	nátierka maslová		ryža dusená						s maslom	
	so strúhaným syrom		šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou		60	90		120	čaj ovocný	
mlieko banánové		džús								
Streda			polievka cesnaková so zemiakmi a krutónmi	1,3,7,9						
	chlieb	1,3,7	bravčové stehno bratislavské		36/100	42/130		54-72/160	vianočka	1,3,7
	nátierka cícerová		knedľa kysnutá						čaj	
	biela káva		voda so sirupom							
			keksik -piškóta							
Štvrtok			polievka s karfiolom a zeleninou	1,3,7,9						
	chlieb	1,3,7	sedliacka pochúťka		45/35	50/50		70-88/70	cesnačka	1,3
	s maslom		zemiaky varené						čaj bylinkový	
	granko		uhorka kyslá		50	70		100		
			ovocie							
Piatok			nápoj							
			polievka zemiaková s taveným syrom	1,3,7						
	chlieb	1,3,4,7	buchty pečené plnené lekvárom		160	200		280	tvarohový krém	7
	nátierka sardinková		mlieko/čaj							
	čaj		tvarohový krém							
		MŠ ovocie								

**Alergény:**  
 1 -obilniny  
 2-kôrovce  
 3-vajcia  
 4-ryby  
 5-arašidy  
 6-sója  
 7-mlieko  
 8-orechy  
 9-zeler  
 10-horčica  
 11-sézam  
 12-siričitany  
 13-mákýše  
 14-vlčí bôb

**Hmotnosť porcie**  
 v gramoch

**Mäso:**  
 36-42-48-60-72

**zemiaková kaša:**  
 130-195-240-295

**zemiaky s maslom:**  
 120-150-210-250

**ryža:**  
 110-150-170-190

**cestoviny:**  
 120-140-165-185

**knedlík:**  
 80-90-120-150

**tarhoňa:**  
 110-140-170-210

**dusená kapusta:**  
 110-130-160-190

Vedúca ŠJ: Martina Medveďová  
 Hl. kuchárka: Anna Štúberová

Mlieko podávané deťom v MŠ a ZŠ je z programu "Školské mlieko"-sponzorský finančný dar Nadácia LETOKRUHY  
 V MŠ 1x v týždni ovocie alebo ovocná šťava je z programu "Školské ovocie" - sponzorský finančný dar HOOK s.r.o.  
 Mäso používané v ŠJ dodáva RYBA Košice a Mäso potraviný Ján Riapoš

Kolektív ŠJ Vám praje dobrú chuť!

**Nové telef.číslo Šk.jedálne Helpa : 0910 302 258**