| Názov : **ZŠ s MŠ Vikartovce, Školská jedáleň**<br>Adresa : **059 19 Vikartovce 138/6** | **JEDÁLNY LÍSTOK od 04.11.2019 do 08.11.2019** | **Strana č.1** |
|---|---|---|

| Dátum | Desiata | HM | AL | Večera | HM | AL | Olovrant | HM | AL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pondelok**<br>**04.11.2019**<br>**7313 / 9323 / 10567 / 12607 (kJ)** | Chlieb na desiatu<br>Nátierka liptovská<br>Mlieko s medom plnotučné . | 55/65/75/9.<br>20/26/32/4.<br>150/200/2. | 1<br>7<br>7 | | | | Chlieb na olovrant<br>Nátierka maslová s čokolád.<br>Čaj čierny | 55/65/75/9.<br>20/26/32/4.<br>150/200/2. | 1<br>7 |
| **Utorok**<br>**05.11.2019**<br>**7000 / 8874 / 10100 / 11944 (kJ)** | Závin kysnutý s makovou pl.<br>Mlieko s kávovinovou zmes. | 130/200/2.<br>150/200/2. | 1,3,7<br>7 | | | | Chlieb na olovrant<br>Nátierka cibuľová<br>Čaj ovocný | 55/65/75/9.<br>20/26/32/4.<br>150/200/2. | 1<br>3,7 |
| **Streda**<br>**06.11.2019**<br>**5114 / 8231 / 9741 / 11191 (kJ)** | Pečivo tukové<br>Nátierka zo špenátu Pepek .<br>Mlieko ochutené plnotučné . | 50/70/80/1.<br>20/26/32/4.<br>150/200/2. | 1<br>3,7<br>7 | | | | Termizovaný tvarohový dez. | 100/100/1. | 7 |
| **Štvrtok**<br>**07.11.2019**<br>**4667 / 6170 / 7425 / 9122 (kJ)** | Cereálne výrobky s mlieko. | 160/210/2. | 7 | | | | Chlieb na olovrant<br>Nátierka syrová pena<br>Čaj ovocný | 55/65/75/9.<br>20/26/32/4.<br>150/200/2. | 1<br>3,7 |
| **Piatok**<br>**08.11.2019**<br>**5450 / 6934 / 7803 / 9313 (kJ)** | Chlieb na desiatu<br>Nátierka kuracia<br>Školská šťava | 55/65/75/9.<br>20/26/32/4.<br>150/200/2. | 1<br>7,10 | | | | Školské ovocie | 100/150/1. | |
| MŠ / I.stupeň / II.stupeň / 15-18 | Vedúci : **Mgr.Pavlina Jakubcová** | | | | Hlavný kuchár : **Anna Drevková** | | | | |

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-Vlčí bôb,14-Mäkkýše
Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.

| Názov : **ZŠ s MŠ Vikartovce, Školská jedáleň**<br>Adresa : **059 19 Vikartovce 138/6** | **JEDÁLNY LÍSTOK od 04.11.2019 do 08.11.2019** | **Strana č.1** |
|---|---|---|

| Dátum | Obed | Hmotnosť | AL | Suchý balíček | Hmotnosť | AL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pondelok**<br>**04.11.2019**<br>**7313 / 9323 / 10567 / 12607 (kJ)** | Polievka mrvenicová s hubami (šampiňónmi)<br>Kuracie prsia plnené<br>Ryža dusená<br>Kompót miešaný<br>Čaj čierny<br>Jablková šťava 100% | 180/200/220/2.<br>90/115/130/15.<br>110/150/170/1.<br>170/220/220/2.<br>150/200/200/2.<br>150/200/200/2. | 1,3<br>1,7,10 | Anglický rožok<br>Mlieko ochutené plnotučné - školské mlieko<br>Jablková šťava 100% | 70/90/110/140<br>150/200/200/2.<br>150/200/200/2. | 1,3,7<br>7 |
| **Utorok**<br>**05.11.2019**<br>**7000 / 8874 / 10100 / 11944 (kJ)** | Polievka hovädzia<br>Hovädzie mäso varené<br>Omáčka kôprová<br>Knedľa kysnutá<br>Čaj ovocný | 190/200/220/2.<br>34/40/46/52<br>110/120/130/1.<br>80/90/120/150<br>150/200/200/2. | 9<br><br>1,7<br>1,3,7 | Obložený sendvič<br>Voda | 100/130/150/1.<br>150/200/200/2. | 1,3,7,10 |
| **Streda**<br>**06.11.2019**<br>**5114 / 8231 / 9741 / 11191 (kJ)** | Polievka zemiaková so zeleninou<br>Bravčové stehno na horčici<br>Zemiaková kaša<br>Kyslá uhorka<br>Voda s ovocným sirupom s najmenej 50% ovocnej . | 180/200/220/2.<br>86/112/133/15.<br>130/195/240/2.<br>50/70/70/100<br>150/200/200/2. | 7,9<br>1,10<br>7 | Chlieb na raňajky<br>Kuracie prsia vyprážané<br>Džús | 60/100/150/15.<br>0/85/100/120<br>150/200/200/2. | 1<br>1,3,7 |
| **Štvrtok**<br>**07.11.2019**<br>**4667 / 6170 / 7425 / 9122 (kJ)** | Polievka tekvicovo-mrkvová so zázvorom<br>Rybie filé na vidiecky spôsob<br>Zemiaky opekané<br>Šalát z červenej kapusty<br>Čaj ovocný<br>Jablká | 180/200/220/2.<br>82/103/127/15.<br>120/150/200/2.<br>45/90/90/110<br>150/200/200/2.<br>100/150/150/2. | 7<br>1,4,7 | Pečivo tukové<br>Syr črievko<br>Školské ovocie, ovocná šťava | 50/70/80/100<br>10/20/25/30<br>150/200/200/2. | 1<br>7 |
| **Piatok**<br>**08.11.2019**<br>**5450 / 6934 / 7803 / 9313 (kJ)** | Polievka krúpová s údeným mäsom<br>Palacinky s džemom<br>Čaj ovocný<br>Jogurt ovocný | 180/200/220/2.<br>180/240/300/3.<br>150/200/200/2.<br>100/100/100/1. | 1,9<br>1,3,7<br><br>7 | Jogurt ovocný<br>Cereálne výrobky<br>Džús | 100/100/100/1.<br>25/33/40/50<br>150/200/200/2. | 7 |
| **MŠ / I.stupeň / II.stupeň / 15-18** | Vedúci : **Mgr.Pavlina Jakubcová** | | | Hlavný kuchár : **Anna Drevková** | | |

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-Vlčí bôb,14-Mäkkýše

Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.