Názov : **Školská jedáleň pri ZŠ s MŠ v Poráči** Adresa : **Poráč 125**	**JEDÁLNY LÍSTOK od 09.11.2026 do 13.11.2026**	**Strana č.1**

Dátum	Desiata	HM	AL	Obed	HM	AL	Olovrant	HM	AL
Pondelok **09.11.2026** **5144 / 6457 / 9072 (kJ)**	Nátierka liptovská Chlieb na desiatu Čaj ovocný s medom a citró.	20/26/40 55/65/90 150/200/2.	7 1	Polievka hrachová s pohánkou a zemia. Špenátové halušky so syrovou omáčko. Čaj ovocný s medom a citrónom Cereá. tyčinka 40g, D - šk.ov.	180/200/25. 200/250/34. 150/200/25. 40/40/40	1 1,3,7 1,5,6,8	Ovocné maslo Pečivo vodové Mlieko plnotučné	20/26/40 50/70/100 150/200/2.	7 1 7
Utorok **10.11.2026** **4465 / 5858 / 4525 (kJ)**	Nátierka drožďová s maslo. Pečivo vodové Čaj ovocný s medom	16/20/30 50/70/100 150/200/2.	7 1	Polievka kyslá zemiaková s vajíčkom Sotté z kuracích pŕs Ryža dusená Čaj ovocný s medom Kiwi Krajina pôvodu mäsa: SK	180/200/25. 86/102/152 110/150/19. 150/200/25. 90/150/200	1,3,7 10	Nátierka kuracia s vajcom Chlieb na olovrant Čaj ovocný s medom	20/26/40 55/65/90 150/200/2.	3,7,10 1
Streda **11.11.2026** **4002 / 4772 / 6673 (kJ)**	Nátierka viedenská Chlieb na desiatu celozrnný Čaj ovocný s medom	20/26/40 55/65/90 150/200/2.	7 1	Polievka zeleninová s drožďovými halu. Bitky po kozácky Zemiakové pyré Čaj ovocný s medom Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou Krajina pôvodu mäsa: SK	180/200/25. 55/70/115 130/195/29. 150/200/25. 60/90/120	1,3,7,9 1,3,7,10 7	Puding vanilkový s kompót.	250/160/1.	7
Štvrtok **12.11.2026** **4207 / 5416 / 7200 (kJ)**	Cereálne výrobky s mlieko.	160/210/3.	1,5,7,8	Polievka sedliacka Bravčový guláš segedínsky Knedľa kysnutá Čaj ovocný s medom a citrónom Krajina pôvodu mäsa: SK	180/200/25. 136/172/23. 80/90/150 150/200/25.	1,7,9 1,7 1,3,7	Nátierka tvarohová s vajco. Chlieb na olovrant Čaj ovocný s medom a citró.	20/26/40 55/65/90 150/200/2.	3,7 1
Piatok **13.11.2026** **4858 / 6378 / 8508 (kJ)**	Nátierka z treščej pečene * Chlieb na desiatu Čaj ovocný	20/26/40 55/65/90 150/200/2.	4,7 1	Boršč s mäsom Nákyp ryžový s kompótom Mlieko kakaové Banány Krajina pôvodu mäsa: SK	180/200/25. 210/260/37. 150/200/25. 90/200/250	1,7 3,7 7	Jogurt ovocný	100/100/1.	7
MŠ / I.stupeň / Dospelí	Vedúci : **Natália Sarnovská**				Hlavný kuchár : **Agnesa Siváčková**				

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.Ovocie a zelenina,,Školského programu EU s finančnou pomocou EU