

Názov : Obec Jablonka Adresa : Jablonka 51, 906 21 Jablonka	JEDÁLNY LÍSTOK od 05.10.2026 do 09.10.2026	Strana č.1
--	--	------------

Dátum	Desiata	HM	ČN	Obed	HM	ČN	Olovrant	HM	ČN
Pondelok 05.10.2026 4164 (kJ)	Chlieb na desiatu Nátierka džemová Mlieko plnotučné	55 20 150	3.007 2.014 1.014	Polievka kuracia Cestoviny - niťovky Lečo s vajcom Zemiaky varené s maslom Stolová voda	180 13 100 120 200	5.083 4.003 14.089 17.035 1.025	Chlieb na olovrant Maslo Čaj ovocný	55 20 150	3.009 2.006 1.005
Utorok 06.10.2026 3467 (kJ)	Chlieb na desiatu Nátierka tvarohová s mrkvo. Čaj bylinkový	55 20 150	3.007 2.056 1.003	Polievka pórová so zemiakmi a syrom Námornícke mäso Ryža dusená Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou Voda s citrónovou šťavou	180 64 110 60 150	5.070 6.059 17.011 24.053 1.032	Cereálne výrobky Mlieko plnotučné	25 150	2.002 1.014
Streda 07.10.2026 3943 (kJ)	Pečivo celozrnné Maslo Mlieko kakaové	50 20 150	3.013 2.006 1.011	Polievka sedliacka Kuracie prsia s cestovinami a špenáto. Voda s pomarančovou šťavou	180 180 150	5.081 9.063 1.033	Jogurt biely Maliny (ovocná obloha) Prírodná ovocná šťava 100.	100 20 150	23.003 23.017 1.030
Štvrtok 08.10.2026 5610 (kJ)	Chlieb na desiatu Maslo Šunka Paradajky Čaj bylinkový	55 20 10 19 150	3.007 2.006 2.093 2.085 1.003	Polievka cícerová s bylinkami Krutóny Závin kysnutý s kakaom a kakaovým p. Mlieko plnotučné	180 10 160 150	5.129 4.030 15.053 1.014	Chlieb na olovrant Hydinová pena s kyslou uh. Čaj ovocný s medom a citrón.	55 20 150	3.009 2.132 1.009
Piatok 09.10.2026 3921 (kJ)	Vianočka, sladké pečivo Mlieko plnotučné	60 150	3.015 1.014	Polievka cesnaková so zemiakmi a úd. Zemiaková musaka Šalát zo surovej zeleniny Voda s pomarančovou šťavou	180 200 55 150	5.158 13.062 24.066 1.033	Chlieb na olovrant Nátierka guacamole Čaj ovocný s medom	55 20 150	3.009 2.130 1.007
MŠ	Vedúci : Matušicová			Hlavný kuchár : Jaššová					

ALERGÉNY: 1-Obilniny,2-Kôrovce,3-Vajcia,4-Ryby,5-Arašidy,6-Sója,7-Mlieko,8-Orchy,9-Zelér,10-Horčica,11-Sézam,12-Siričitany,13-Vičí bôb,14-Mäkkýše
Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.