

OBEDY (29.04. - 03.05.2024)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK	0,25/50	Polievka	Cesnaková krémová, chlieb /A:1,7/
29.4.2024	345/100	A	Rizoto z hydinového mäsa so zeleninou, kyslá uhorka /A:1,3,7,9/, ovocie
	160/190	B	Losos s dusenou zeleninou, bulgur /A:1,3,4,7,9,10/, ovocie
	320/145	C	Rezance s tvarohom, jogurt ovocný /A:7/, ovocie
		D	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný s medom a citrónom
UTOROK	0,25/50	Polievka	Karfiolová so zeleninou, chlieb /A:1,3,9/
30.4.2024	172/185	A	Hovädzí tokáň na smotane, cestoviny /A:1,3,7/, ovocie
	290/100	B	Kurací šalát s červenou fazuľou, pečivo celozrnné /A:1,3,7/, ovocie
	240/210	C	Tofu syr so šampiňónmi a fazuľkou, ryžové cestoviny /A:1,6,7/, ovocie
		D	-
0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou	
STREDA			
1.5.2024			deň pracovného pokoja
			(n e v a r í s a)
		X	Bageta so šunkou, syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
		Y	Bageta so syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
ŠTVRTOK	0,25/50	Polievka	Cícerová s bylinkami, chlieb /A:1,7/
2.5.2024	114/190/190	A	Bravčový rezeň prírodný, omáčka zo sušených húb, ryža dusená /A:1,7/
	225/230	B	Kuracie stehná pečené, cisárska zeleninová príloha /A:7/
	300/100/250	C	Prívarok šošovicový, varené vajcia, zemiaky varené s maslom, jogurt ovocný (1ks) /A:1,3,7/
		D	-
0,25		Nápoj: voda stolová	
PIATOK	0,25/50	Polievka	Gulášová srbská 0,25l, chlieb /A:1/
3.5.2024	320	A	Halušky s tvarohom slané /A:1,3,7/
	330/80	B	Zemiaky zapekané so syrom a šunkou, zeleninová obloha /A:1,3,7/
	350	C	Kysnutý koláč s ovocím /A:1,3,7/
		D	-
		X	Bageta so salámou, syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
		Y	Bageta so syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
0,25		Nápoj: mlieko polotučné /A:7/, voda stolová	

OBEDY (22.04. - 26.04.2024)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK	0,25/20	Polievka	Hráškový krém, chlieb /A:1,7/
22.4.2024	370/125	A	Cestovina zapečená s kuracím mäsom a zeleninou, šalát zo surovej zeleniny /A:1,3,7,9/
	240/105	B	Jarný šalát s reďkovkou, syr tofu v trojobale /A:1,3,6,7,10/
	280/48	C	Šúľance zemiakové, posýpka strúhanková /A:1,7/
		D	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný s medom
UTOROK	0,25/20/50	Polievka	Vajíčková so zeleninou, chlieb /A:1,3,9/
23.4.2024	135/295/150	A	Bravčový rezeň, zemiakové pyré, kompót miešaný /A:1,3,7/, ovocie
	280/100	B	Kurací šalát so šampiňónmi, pečivo celozrnné /A:1,3,7/, ovocie
	180/295/80	C	Karfiolové placky, zemiakové pyré, zeleninová obloha /A:1,3,7,9/, ovocie
		D	-
	0,25		Nápoj: voda s pomarančovou šťavou
STREDA	0,25/50	Polievka	Milánska, chlieb /A:1,3,7/
24.4.2024	220/190/80	A	Kuracie stehná pečené na zelenine, ryža dusená, zeleninová obloha /A:1,3,7/, ovocie
	154/300	B	Bravčové pečené karé, pečená zelenina /A:9/, ovocie
	190/250	C	Pór zapekaný so syrom, cuketa dusená s batátmi /A:1,3,7/, ovocie
		D	-
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou a bylinkami
ŠTVRTOK	0,25/50	Polievka	Pórová s opekaným chlebom, chlieb /A:1,7/
25.4.2024	100/200/110	A	Losos s bylinkami, zeleninové hranolky, šalát cviklový s chrenom, ovocie
	335/110	B	Bulgur pilaf s morčacím mäsom a zeleninou, šalát cviklový s chrenom /A:9/, ovocie
	260/250/74	C	Nákyp zeleninový so syrom, zemiaky varené s maslom, zeleninová obloha /A:1,3,7,9/, ovocie
		D	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
PIATOK	0,25/50	Polievka	Fazuľová kyslá s mäsom a zemiakmi, chlieb /A:1,7/
26.4.2024	310/90	A	Buchty na pare plnené lekvárom, poleva kakaová /A:1,3,7/, ovocie
	350	B	Tuniak s cestovinami /A:1,3,7/, ovocie
	340/85	C	Lasagne s cuketou, zeleninová obloha /A:1,7/, ovocie
		D	-
		X	Bageta so šunkou, syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
		Y	Bageta so syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: čaj ovocný, voda stolová

VEČERE (29.04. - 03.05.2024)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 29.4.2024	194/295/115	A	Bravčové stehno na zelenine, zemiakové pyré, šalát mrkvový /A:1,3,7,9/, ovocie
		B	-
			Nápoj: čaj ovocný
UTOROK 30.4.2024	100/100	A	Smotanový syr - čievko, pečivo celozrnné /A:1,3,7/, ovocie
		B	-
			Nápoj: -
STREDA 1.5.2024			deň pracovného pokoja (nevarí sa)
			Paštéta, rožky /A:1/, ovocie
ŠTVRTOK 2.5.2024	320/50	A	Špagety so syrom a kečupom /A:1,3,7/, ovocie
		B	-
			Nápoj: voda stolová
PIATOK 3.5.2024			
			Syrokrém, rožky /A:1,7/, ovocie

VEČERE (22.04. - 26.04.2024)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 22.4.2024	144/250/100	A	Bravčové stehno na rasci, zemiaky opekané, šalát mrkvový s jablkami, ovocie
		B	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
UTOROK 23.4.2024	345/100	A	Rizoto z hydinového mäsa so zeleninou, šalát zo sterilizovanej cvikly /A:1,3,7,9/, ovocie
		B	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
STREDA 24.4.2024	192/185	A	Hovädzie mäso bratislavské, cestoviny /A:1,7/, ovocie
		B	-
	0,25		Nápoj: voda stolová
ŠTVRTOK 25.4.2024	154/210/80	A	Kuracie prsia s višňami, tarhoňa dusená, šalát hlávkový, jogurt 1ks /A:1,7/, ovocie
		B	-
	0,25		Nápoj: prírodná ovocná šťava
PIATOK 26.4.2024			
			Koliesko tvarohové /A:1,3,7/, ovocie

Hmotnosť jedla je uvádzaná po tepelnej úprave.

Poskytovateľ stravy: Stredná športová škola, Banská Bystrica

Zodpovedná: Lucia Matušeková, vedúca ŠJ Strednej športovej školy

* ALERGÉNY:

1. **OBILNINY** obsahujúce lepok a výrobky z nich
2. **KÓROVCE** a výrobky z nich
3. **VAJCIA** a výrobky z nich
4. **RYBY** a výrobky z nich
5. **ARAŠIDY** a výrobky z nich
6. **SÓJA** a výrobky z nej
7. **MLIEKO** a výrobky z neho
8. **ORECHY** a výrobky z nich
9. **ZELER** a výrobky z neho
10. **HORČICA** a výrobky z nej
11. **SEZAM - SEMENÁ** a výrobky z nich
12. **SIRIČITANY** - sušené ovocie, ovocné konzervy, výrobky zo zemiakov