

OBEDY (04.03. - 08.03.2024)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 4.3.2024	0,25/50	Polievka	Špenátová s vajcom, chlieb /A:1,7/
	350/80	A	Lasagne alla bolognese - kuracie, zeleninová obloha /A:1,7,9/
	140/260	B	Moravský bravčový vrabec, fazuľa na mexický spôsob /A:1/
	280	C	Knedličky plnené - ovocné s posýpkou /A:1,7/
		D	-
	0,25		Nápoj: voda s pomarančovou šťavou
UTOROK 5.3.2024	0,25/50	Polievka	Fazuľová mliečna, chlieb /A:1,7/
	100/295/115	A	Losos s bylinkami, zemiakové pyré, šalát z hlávkovej kapusty s kiwi /A:1,3,4,7,9,10/
	120/190	B	Kurací rarášik so šunkou a broskyňou, bulgur so zeleninou /A:1,7,10/
	330/115	C	Krémové rizoto s hubami, šalát z hlávkovej kapusty s kiwi /A:7/
		D	-
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou
STREDA 6.3.2024	0,25/50	Polievka	Mrkvová krémová, chlieb /A:1,3,7/
	205/190/115	A	Kuracie stehná pečené na masle, ryža dusená, šalát paradajkový s kukuricou /A:7/
	157/205	B	Hovädzie mäso pikantné v zelenine, pečená zelenina s hráškom a mrkvou /A:1,7,9,10/
	270/100	C	Zeleninový šalátový tanier, pečivo celozrnné /A:1,3,7,10/
		D	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
ŠTVRTOK 7.3.2024	0,25/50	Polievka	Zeleninová s tofu syrom, chlieb /A:1,6,9/
	140/250/120	A	Bravčový rezeň v kukuričnej strúhanke, zemiaky varené s maslom, šalát uhorkový /A:1,3,7,9/
	270/100	B	Šalát z kuracieho mäsa s medovou zálievkou, pečivo celozrnné /A:1,3,7/
	360/85	C	Zemiaky zapekané so syrom a vajcom, zeleninová obloha /A:1,3,7/
		D	-
	0,25		Nápoj: prírodná ovocná šťava, voda stolová
PIATOK 8.3.2024	0,25/50	Polievka	Hrachová s párkom, chlieb /A:1,3,7/
	270/110	A	Cestovina, omáčka syrová - Quatro Formaggi /A:1,3,7/
	130/230	B	Ryba v syrovom cestíčku, cisárska zeleninová príloha /A:1,3,4,7/
	350/200	C	Zemiakové placky, zakysanka /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: čaj ovocný

OBEDY (26.02. - 01.03.2024)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK	0,25/50	Polievka	Cesnaková krémová, chlieb /A:1/
26.2.2024	345/100	A	Rizoto z hydinového mäsa so zeleninou, kyslá uhorka /A:1,3,7,9/
	160/190	B	Losos s dusenou zeleninou, bulgur /A:1,4,9/
	320/25	C	Rezance s tvarohom, cereálna tyčinka /A:1,3,7/
		D	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný s medom a citrónom
UTOROK	0,25/50	Polievka	Karfiolová so zeleninou, chlieb /A:1,9/
27.2.2024	172/185	A	Hovädzí tokáň na smotane, cestovina /A:1,3,7/
	290/100	B	Kurací šalát s červenou fazuľou, pečivo celozrnné /A:1,3,7/
	240/200	C	Tofu syr so šampiňónmi a fazuľkou, zeleninové hranolky /A:1,6,7/
		D	-
	0,25		Nápoj: prírodná ovocná šťava
STREDA	0,25/50	Polievka	Paradajková 0,25l, chlieb /A:1/
28.2.2024	164/190/130	A	Kurací rezeň prírodný, ryža dusená s kukuricou, ovocný šalát s jogurtom /A:1,7/, ovocie
	147/180	B	Zapekané rybie mäso s drv. rajčiakmi a olivami, zelenina miešaná na anglický spôsob /A:1,3,4,7,9/, ovocie
	340/180	C	Zapekaný plnený baklažán, zelenina miešaná na anglický spôsob /A:1,3,7,9/, ovocie
		D	-
	0,25		Nápoj: voda stolová
ŠTVRTOK	0,25/50	Polievka	Mrvenicová s hubami, chlieb celozrnný /A:1,3,7/
29.2.2024	174/295/80	A	Bravčové stehno po taliansky, zemiakové pyré, šalát hlávkový s reďkovkou /A:1,7/
	124/230	B	Morčacie prsia zapekané so syrom, cisárska zeleninová príloha /A:1,7/
	240/295	C	Tekvicový nákyp, zemiakové pyré /A:1,3,7,9,10/
		D	-
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou a bylinkami
PIATOK	0,25/50	Polievka	Kapustnica s klobásou a hubami, chlieb /A:1/
1.3.2024	350/120	A	Granadiersky pochod so syrom, šalát uhorkový /A:1,3,7/
	140/240/85	B	Študentský rezeň, farebné zemiaky, zeleninová obloha /A:1,7,9/
	360/0,25	C	Žemľovka s marhuľovým kompótom, mlieko polotučné /A:1,3,7/, 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 (04.03. - 08.03.2024)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 4.3.2024	194/210	A	Bravčové stehno na šampiňónoch, ryža zeleninová /A:1,7,9/, ovocie
		B	-
			Nápoj: čaj ovocný s medom
UTOROK 5.3.2024	144/200	A	Kuracie stehná s peperonátou, slovenská ryža /A:1/, ovocie
		B	-
			Nápoj: voda s pomarančovou šťavou
STREDA 6.3.2024	214/150	A	Bravčové stehno pečené s hlávkovou kapustou, knedľa kysnutá /A:1,3,7/, cereálna tyčinka, ovocie
		B	-
			Nápoj: čaj ovocný s medom a citrónom
ŠTVRTOK 7.3.2024	300/139/50	A	Prívarok šošovicový, kuracie na paprike, chlieb /A:1,7/
		B	-
			Nápoj: čaj ovocný
PIATOK 8.3.2024			
			Syrokrem, rožky /A:1,7/, ovocie

VEČERE (26.02. - 01.03.2024)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 26.2.2024	194/295/115	A	Bravčové stehno na zelenine, zemiakové pyré, šalát mrkvový /A:1,3,7,9/, ovocie
		B	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
UTOROK 27.2.2024	370/100	A	Francúzske zemiaky, šalát zo sterilizovanej cvikly /A:3,7/, ovocie
		B	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný s medom
STREDA 28.2.2024	134/295/100	A	Račiansky kurací opekáčik, zemiakové pyré, kyslá uhorka /A:1,7,9,10/, ovocie
		B	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
ŠTVRTOK 29.2.2024	330/85	A	Paella s kuracím mäsom, zeleninová obloha /A:1/, ovocie
		B	-
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou
PIATOK 1.3.2024			
			Croissant tvarohový /A:1,3/, 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