

OBEDY (27.05. - 31.05.2019)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 27.05.2019	0,25/50	Polievka	Gulášová srbská /A:1/, chlieb /A:1/
	280	A	Buchty pečené plnené lekvárom /A:1,3,7/
	144/190/80	B	Kurací prírodný rezeň /A:1/, ryža dusená, zeleninová obloha
	250/100	C	Ľahký šalát so zeleninou /A:3,7/, pečivo celozrnné (1ks) /A:1/
		D	-
	0,25		Nápoj: mlieko ochutené /A:7/, stolová voda
UTOROK 28.05.2019	0,25/50	Polievka	Hrstková /A:1,9/, chlieb /A:1/
	204/185	A	Bravčové stehno na smotane /A:1,7,9,10/, cestoviny /A:1/
	120/250/80	B	Bravčové rezne prekladané /A:1,3/, zemiaky opekané, zeleninová obloha
	340	C	Zapekané cestoviny so zeleninou /A:1,3,7/
		D	-
	0,25		Nápoj: voda so sirupom
STREDA 29.05.2019	0,25/50	Polievka	Zeleninová s drožd'ovými haluškami /A:1,3,7,9/, chlieb /A:1/
	118/260/120	A	Kuracie prsia v kukuričnej strúhanke /A:1,3,7/, zemiaková kaša, šalát uhorkový
	130/190/120	B	Bravčová roláda s pečevnou plnkou /A:1,3,8,9/, ryža so šafranom a zelenou fazuľkou /A:7/, šalát uhorkový
	280/53	C	Tvarohové guľky s orechovou posýpkou /A:7,8/
		D	-
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou
ŠTVRTOK 30.05.2019	0,25/50	Polievka	Šošovicová mliečna /A:1,7/, chlieb /A:1/
	164/190/120	A	Štefánska hovädzia pečienka (mäso) /A:1,3/, ryža dusená, šalát rajčiakový
	134/190/120	B	Sotté z kuracích prs /A:10/, bulgur so zeleninou /A:1,9/, šalát rajčiakový
	240/100	C	Bryndzové pirohy zemiakové /A:1,7/, smotana kyslá /A:7/
		D	-
	0,25		Nápoj: voda s pomarančovou šťavou
PIATOK 31.05.2019	0,25/50	Polievka	Z vaječnej zápražky /A:1,3,7,9/, chlieb /A:1/
	144/210/150	A	Bravčové stehno debrecínske /A:1,6/, tarhoňa dusená /A:1/, kompót miešaný
	160/200/80	B	Špenát zapekaný so syrom /A:1,3,7,9/, zeleninové hranolky, zeleninová obloha
	140/200/80	C	Tofu syr so šampiňónmi na ihle /A:1,3,6,7/, zeleninové hranolky, zeleninová obloha
		D	-
		X	Bageta /A:1/ so šunkou, syrom /A:7/ a zeleninou, ovocie
		Y	Bageta /A:1/ so syrom /A:7/ a zeleninou, ovocie
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou

OBEDY (03.06. - 07.06.2019)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 03.06.2019	0,25/50	Polievka	Zeleninová s pečeňovými haluškami /A:1,3,7,9/, chlieb /A:1/
	310	A	Halušky so syrom a smotanou /A:1,3,7/
	240/100	B	Jarný šalát s reďkovkou a šunkou /A:1,3,7/, pečivo celozrnné (1ks) /A:1/
	360	C	Žemľovka s tvarohom a jablkami /A:1,3,7,12/
		D	-
	0,25		Nápoj: mlieko polotučné /A:7/, stolová voda
UTOROK 04.06.2019	0,25/50	Polievka	Šampiňónová krémová s opekaným chlebom /A:1,7,9/, chlieb /A:1/
	205/190/125	A	Kuracie stehná pečené na masle /A:7/, ryža dusená, šalát zo surovej zeleniny
	160/260/125	B	Losos v objatí zeleniny /A:1,7,9/, zemiaková kaša, šalát zo surovej zeleniny
	300/125	C	Rizoto zeleninové s tofu syrom /A:1,6,7,9/, šalát zo surovej zeleniny
		D	-
	0,25		Nápoj: voda so sirupom
STREDA 05.06.2019	0,25/50	Polievka	Brokolicová s cestovinou /A:1,7/, chlieb /A:1/
	120/260/150	A	Študentský rezeň /A:1,7/, zemiaková kaša, kompót miešaný
	104/190/110	B	Morčacie prsia zapekané so syrom /A:1,7/, bulgur /A:1,7/, šalát z červenej kapusty
	320/110	C	Lasane so šampiňónmi /A:1,7/, šalát z červenej kapusty
		D	-
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
ŠTVRTOK 06.06.2019	0,25/50	Polievka	Rajčiaková s cestovinou /A:1,7/, chlieb /A:1/
	172/150	A	Hovädzia pečienka (mäso) na smotane /A:1,7,10/, knedľa kysnutá /A:1,3,7/
	330/100	B	Zemiaky zapekané s údeným mäsom a kyslou kapustou, šalát zo sterilizovanej cvikly
	310	C	Šalát s mozzarellou /A:1,7,10/
		D	-
		X	Bageta /A:1/ so suchou salámou, syrom /A:7/ a zeleninou, ovocie
		Y	Bageta /A:1/ so syrom /A:7/ a zeleninou, ovocie
	0,25		Nápoj: čaj čierny s citrónom
PIATOK 07.06.2019			
			METODICKÝ DEŇ
			(nevarí sa)

VEČERE (27.05. - 31.05.2019)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 27.05.2019	124/250	A	Grécka kuracia zmes /A:9/, zemiaky opekané
	175/190	B	Sójové kocky s hlivou /A:1,6/, ryža dusená
	0,25		Nápoj: stolová voda
UTOROK 28.05.2019	330/100	A	Zemiaky štrasburské so šunkou /A:3,7/, šalát mrkvový s citrónom
	180/190	B	Guláš zo syra tofu /A:1,6,7/, ryža dusená
	0,25		Nápoj: čaj čierny
STREDA 29.05.2019	164/190/100	A	Bravčové stehno na hrášku /A:1,7/, ryža dusená, šalát záhradný
	360	B	Babičkine zemiaky s tvarohom /A:7,9/
			Nápoj: čaj ovocný
ŠTVRTOK 30.05.2019	330	A	Špagety na sicílsky spôsob /A:1,7,9/
	230	B	Burger z kuracieho mäsa /A:1,7/
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
PIATOK 31.05.2019			syrokrem /A:7/, rožky, ovocie

VEČERE (03.06. - 07.06.2019)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 03.06.2019	90/260/90	A	Bravčový maslový rezeň /A:1,3,7/, zemiaková kaša /A:7/, šalát z čínskej kapusty s mexickou zeleninou
	185/200	B	Cestoviny s brokolicovo-syrovou omáčkou /A:1,7,8/
	0,25		Nápoj: voda so sirupom
UTOROK 04.06.2019			školská akcia
STREDA 05.06.2019	300	A	Kuracie prsia so šampiňónmi a špagetami /A:1,7/
	360	B	Ryžový kopec s kompótom /A:7/
	0,25		Nápoj: stolová voda
ŠTVRTOK 06.06.2019			
			lúpačka maková, ovocie
PIATOK 07.06.2019			METODICKÝ DEŇ
			nevarí sa

Hmotnosť jedla je uvádzaná po tepelnej úprave.

Poskytovateľ stravy: Športové gymnázium, Banská Bystrica

Zodpovedná: Lucia Antošíková, vedúca ŠJ Športového gymnázia

* 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