

OBEDY (09.03. – 13.03.2026)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 09.03.2026	0,25/50	Polievka	Polievka sójová so zemiakmi a zeleninou, chlieb k polievke /A:1,6,9/
	110/295/100/145	A	Hydinová roláda, zemiaková kaša, kyslá uhorka , jogurt ovocný /A:7,8,9,12/, ovocie
	155/300/145	B	Horehronský rezeň, kráľovská zeleninová príloha s baklažánom, jogurt ovocný /A:1,3,7,8,9,11/, ovocie
	230/180/100/145	C	Karfiolový nákyp, zemiaková kaša mrkvová, kyslá uhorka, jogurt ovocný /A:1,3,7,8,9/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
UTOROK 10.03.2026	0,25/50	Polievka	Polievka špenátová s opekanou žemľou, chlieb k polievke /A:1,3,7/
	172/190/110	A	Bravčové stehno na horčici, ryža dusená s kukuricou, šalát uhorkový s jogurtom /A:1,7,10/, ovocie
	160/190	B	Losos v objatí zeleniny, bulgur /A:1,3,4,7,9,10/, ovocie
	330/250	C	Strapačky s bryndzou, kyslomliečny nápoj /A:1,3,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
STREDA 11.03.2026	0,25/50	Polievka	Polievka rajčiaková so syrom a ovsenými vločkami, chlieb k polievke /A:1,7/
	205/250/220/100	A	Kuracie stehná pečené na masle, zemiaky opekané, jemný ovocný šalát, kyslá uhorka /A:1,6,7,8/, ovocie
	144/50/250	B	Bravčový rezeň prírodný, varené vajce (volské oko), cuketa dusená s batátmi /A:1,3,7/, ovocie
	280/70	C	Pirohy plnené, posýpka maková /A:1,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
ŠTVRTOK 12.03.2026	0,25/50	Polievka	Polievka šošovicová so zeleninou, chlieb k polievke /A:1,9/
	152/200/100	A	Hovädzie mäso na spôsob Stroganov, slovenská ryža, šalát zo sterilizovanej cvikly /A:1,9,10/, ovocie
	172/230	B	Kuracie prsia s broskyňami, cisárska zeleninová príloha /A:1,3,7,12/, ovocie
	350/80	C	Zemiaky zapekané so syrom tofu, zeleninová obloha – uhorky šalátové, kapusta červená /A:1,3,6,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
PIATOK 13.03.2026	0,25/50	Polievka	Polievka zemiaková s údeným mäsom, chlieb k polievke /A:1,7/
	240/100	A	Bryndzové pirohy zemiakové, jogurt biely /A:1,7/, ovocie
	350	B	Tuniak s cestovinami /A:1,3,4,7/, ovocie
	210/145	C	Palacinky s džemom, jogurt ovocný /A:1,3,7,8/, ovocie
		X	Bageta so salámou, syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
		Y	Bageta so syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda

OBEDY (16.03. – 20.03.2026)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK	0,25/50	Polievka	Polievka fazuľová kyslá so zemiakmi, chlieb k polievke /A:1,7/
16.03.2026	150/250/16/150	A	Nemecký biftek, zemiaky varené s maslom, zel. obloha - pór, kompót miešaný s nálevom /A:1,3,7,9/, ovocie
	120/300	B	Kurací rezeň obalovaný v syre, ľahký šalát so zeleninou /A:1,3,7/, ovocie
	200/295/80	C	Syrové krokety, zemiaková kaša, tatárska omáčka z jogurtu /A:1,3,7,9,10/, ovocie
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou
UTOROK	0,25/50	Polievka	Polievka pórová s opekaným chlebom, chlieb k polievke /A:1,7,9/
17.03.2026	204/190/120	A	Morčacie prsia poľovnícke, ryža dusená, šalát uhorkový, /A:1,6,7,9,10/, ovocie
	132/200	B	Živánska pečienka na pekáči, zeleninové/batátové/ hranolky /A:6,7,10/, ovocie
	340/80	C	Zapekané cestoviny so zeleninou, zeleninová obloha - uhorky šalátové, reďkovka, cibuľka /A:1,3,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
STREDA	0,25/50	Polievka	Polievka zeleninová so syrom tofu, chlieb k polievke /A:1,6,9/
18.03.2026	224/185	A	Bravčové stehno na smotane, cestoviny /A:1,7,9,10/, ovocie
	300	B	Kurací šalát s červenou fazuľou a cestovinou /A:7/, ovocie
	330/135	C	Rizoto so šampiňónmi, šalát srbský /A:0/, ovocie
	0,25		Nápoj: voda s pomarančovou šťavou
ŠTVRTOK	0,25/50	Polievka	Polievka mrkvová krémová s červenou šošovicou, chlieb k polievke /A:1,7/
19.03.2026	120/295/100	A	Losos s bylinkami, zemiaková kaša, šalát mrkvový s jablkami /A:1,3,4,7,9,10/, ovocie
	290/185	B	Kuracie stehná pečené s plnkou - kalibrované, zapekané fazuľové struky so syrom /A:1,3,7,9/, ovocie
	320/80	C	Lasagne s cuketou, zeleninová obloha - kukurica, mrkva, ľadový šalát /A:1,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
PIATOK	0,25/20/50	Polievka	Polievka hovädzia s mäsom, cestovina, chlieb k polievke /A:1,3,9/
20.03.2026	310/90	A	Buchty na pare plnené lekvárom, poleva kakaová na buchty /A:1,3,6,7/, ovocie
	330/100	B	Zemiaky zapekané so syrom a klobásou, kyslá uhorka /A:3,6,7,9,10/, ovocie
	250/100	C	Zeleninový šalát so syrom tofu, pečivo celozrnné /A:1,3,6,7/, ovocie
		X	Bageta so šunkou, syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
		Y	Bageta so syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou

VEČERE (09.03. – 13.03.2026)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 09.03.2026	232/200	A	Bravčový perkelt, halušky /A:1,3,7/, ovocie
	270	B	Bageta s údeným mäsom, syrom a zeleninou /A:1,7,10/, ovocie
	0,25		Nápoj: voda s citrónovou šťavou
UTOROK 10.03.2026	120/250/115	A	Kurací sekaný rezeň v cestíčku, zemiaky varené s maslom, šalát z hlávkovej kapusty s kiwi /A:1,3,7,9/, ovocie
	150	B	Pečivo celozrnné v ks /A:1/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
STREDA 11.03.2026	162/190/100/35	A	Bravčové stehno debrecínske, ryža dusená, šalát mrkvový s citrónom, cereálna tyčinka /A:1,3,6,7,8,10/, ovocie
	150/35	B	Pečivo sladké v ks, cereálna tyčinka /A:1,3,7,8/, ovocie
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
ŠTVRTOK 12.03.2026	330/100/100	A	Zemiakový guláš so špekačkami, chlieb k prívarku, kyslá uhorka /A:1,6,9/ ovocie
	250	B	Burger z kuracieho mäsa /A:1,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: čaj ovocný
PIATOK 13.03.2026		-	-

Hmotnosť jedla je uvádzaná po tepelnej úprave.

Poskytovateľ stravy: Stredná športová škola, Banská Bystrica

Zodpovedná: Oľga Slabeciusová, vedúca ŠJ Strednej športovej školy

* ALERGÉNY:

1. **OBILNINY** obsahujúce lepok a výrobky z nich
2. **KÔROVCE** 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

VEČERE (16.03. – 20.03.2026)

Dátum	Hmotnosť (l,g)	Výber	Popis jedla/alergény*
PONDELOK 16.03.2026	127/190	A	Ázijská kuracia panvica, ryža dusená /A:0/, ovocie
	250	B	Bageta s lahôdkovým karé, syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
UTOROK 17.03.2026	120/250/50/35	A	Vyprášaný syr, zemiaky opekané, kečup, cereálna tyčinka /A:1,3,7,8/, ovocie
	150/35	B	Pečivo celozrnné v ks, cereálna tyčinka /A:1,3,7,8/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
STREDA 18.03.2026	174/190/150/40/190	A	Bravčové stehno po taliansky, ryža dusená, pečené zemiaky s maslom, zel. obloha, detská výživa /A:1,7/, ovocie
	200/190	B	Burger z hovädzieho mäsa, detská výživa /A:1,9,10/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
ŠTVRTOK 19.03.2026	350/100	A	Granadiersky pochod s údenou slaninou, šalát zo sterilizovanej cvikly /A:1,3/ ovocie
	150	B	Pečivo celozrnné v ks /A:1/, ovocie
	0,25		Nápoj: stolová voda
PIATOK 20.03.2026		-	-

Hmotnosť jedla je uvádzaná po tepelnej úprave.

Poskytovateľ stravy: Stredná športová škola, Banská Bystrica

Zodpovedná: Oľga Slabeciusová, vedúca ŠJ Strednej športovej školy

* ALERGÉNY:

1. **OBILNINY** obsahujúce lepok a výrobky z nich
2. **KÔROVCE** 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