# OBEDY (16.11. – 20.11.2026)

| Dátum | Hmotnosť (l,g) | Výber | Popis jedla/alergény* |
|---|---|---|---|
| **PONDELOK** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka fazuľová so sójou - mliečna, chlieb k polievke /A:1,6,7/** |
| **16.11.2026** | 250 | **A** | Špagety po bolonsky /A:1,6,7,/, ovocie |
| | 140/250 | **B** | Kurací mletý rezeň so syrom, zapekané zemiaky s cibuľou a pórom s tvarohom /A:1,3,7/, ovocie |
| | 320/80 | **C** | Lasagne so šampiňónmi, zeleninová obloha - uhorky šalátové, kapusta červená /A:1,7/, ovocie |
| | | | - |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **UTOROK** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka sedliacka, chlieb k polievke /A:1,7,9/** |
| **17.11.2026** | 194/190/150 | **A** | Bravčové stehno parížske, ryža dusená, kompót miešaný s nálevom /A:1,3,7/, ovocie |
| | 329/80 | **B** | Žitavská kuracia pochúťka v haruľ. cestíčku, zeleninová obloha - kukurica, mrkva, ľadový šalát /A:1,3,7/, ovocie |
| | 260/100 | **C** | Šalát rajčiakový caprese s mozzarelou, pečivo celozrnné /A:1,3,7/, ovocie |
| | | | - |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **STREDA** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka hráškový krém, chlieb k polievke /A:1,7/** |
| **18.11.2026** | 184/260/95 | **A** | Štefanské hovädzie mäso s vajcom, zemiaková kaša, šalát z čínskej kapusty s reďkovkou /A:1,3,7/, ovocie |
| | 480 | **B** | Tortilly plnené kuracím mäsom so zeleninou /A:1,7/, ovocie |
| | 280/70/145 | **C** | Pirohy plnené, posýpka maková, jogurt ovocný /A:7,8/, ovocie |
| | | | - |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **ŠTVRTOK** | **0,25/40/50** | **Polievka** | **Polievka rajčiaková, syr strúhaný, chlieb k polievke /A:1,7/** |
| **19.11.2026** | 205/200/80 | **A** | Kuracie stehná pečené na masle, zeleninové (batátové) hranolky, tatárska omáčka z jogurtu /A:1,7,9,10/, ovocie |
| | 240/190 | **B** | Kovbojská šošovica, bulgur /A:1,7/, ovocie |
| | 390/80/250 | **C** | Palacinky so špenátom a syrom zapekané, zel. obloha - kukurica, mrkva, ľadový šalát /A:1,3,7,8,12/, ovocie |
| | | | - |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **PIATOK** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka hovädzia s mäsom, chlieb k polievke /A:1,9/** |
| **20.11.2026** | 310/250 | **A** | Halušky so syrom a smotanou, kyslomliečny nápoj /A:1,3,7/, ovocie |
| | 360/250 | **B** | Rizoto krémové s opraženou slaninkou a parmezánom, kyslomliečny nápoj /A:1,7/, ovocie |
| | 360/250 | **C** | Žemľovka maková s pudingom, kyslomliečny nápoj /A:1,3,7,8/, ovocie |
| | | | - |
| | 250 | **X** | Bageta so suchou salámou, syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie |
| | 280 | **Y** | Bageta so syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |

| OBEDY (23.11. – 27.11.2026) | | | |
|---|---|---|---|
| **Dátum** | **Hmotnosť (l,g)** | **Výber** | **Popis jedla/alergény*** |
| **PONDELOK** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka šarišská ľušta, chlieb k polievke /A:1/** |
| **23.11.2026** | 350/80 | **A** | Lasagne a la Bolognese, zeleninová obloha /A:1,7,9/, ovocie |
| | 245/100 | **B** | Kurací šalát so šampiňónmi, pečivo celozrnné (dalamánka) /A:1,3,7,9,10/, ovocie |
| | 300 | **C** | Knedličky plnené so strúhankou /A:1,7/, ovocie |
| | | | - |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **UTOROK** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka brokolicová s mrveničkou, chlieb k polievke /A:1,3,7/** |
| **24.11.2026** | 135/250/110 | **A** | Kuracie prsia v kukuričnej strúhanke, zemiaky varené s maslom, šalát uhorkový s jogurtom /A:1,3,7,9/, ovocie |
| | 110/220 | **B** | Hovädzie rezne vo vajíčku, pečené hokkaido /A:1,3,7,9/, ovocie |
| | 310/40 | **C** | Celozrnné cestoviny so špenátovou omáčkou, syr tvrdý – strúhaný /A:1,7/, ovocie |
| | | | - |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **STREDA** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka rascová s vajcom a opekaným pečivom, chlieb k polievke /A:1,3,7,9/** |
| **25.11.2026** | 174/190/100/100 | **A** | Bravčové stehno po taliansky, ryža dusená s kukuricou, šalát jablko. s pomarančom, kyslá uhorka /A:1,9/, ovocie |
| | 160/3690 | **B** | Morčacie prsia na pražský spôsob, jarný šalát s reďkovkou a šunkou /A:1,3,6,7,10/, ovocie |
| | 105/250 | **C** | Syr tofu grilovaný, dusená zelenina /A:1,3,6,7/, ovocie |
| | | | - |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **ŠTVRTOK** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka kyslá zemiaková s vajíčkom, chlieb k polievke /A:1,3,7/** |
| **26.11.2026** | 120/50/260/110 | **A** | Losos s bylinkami, omáčka malinová, zemiaková kaša, šalát mrkvový s marhuľami /A:1,3,4,7,9,10/, ovocie |
| | 155/300 | **B** | Kuracie prsia plnené šunkou a syrom, kráľovská zeleninová príloha s baklažánom /A:1,6,7,9,10,11/, ovocie |
| | 330/40 | **C** | Cviklové rizoto so strúhaným syrom, zeleninová obloha /A:1,3,7,9/, ovocie |
| | | | - |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **PIATOK** | **0,25/50** | **Polievka** | **Polievka srbská čorba, chlieb k polievke /A:1,9/** |
| **27.11.2026** | 300 | **A** | Šišky s džemom /A:1,3,7/, ovocie |
| | 330/100/100 | **B** | Zemiakový guláš so špekačkami, chlieb k prívarku, kyslá uhorka /A:1,6,9/, ovocie |
| | 220/210 | **C** | Šampiňóny na smotane, ryžové cestoviny /A:1,7,10/, ovocie |
| | | | - |
| | 240 | **X** | Bageta so šunkou, syrom a zeleninou /A:1,7,10/, ovocie |
| | 280 | **Y** | Bageta so syrom a zeleninou /A:1,7/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |

| VEČERE (16.11. – 20.11.2026) | | | |
|---|---|---|---|
| **Dátum** | **Hmotnosť (l,g)** | **Výber** | **Popis jedla/alergény*** |
| **PONDELOK** | 400/100 | **A** | Kuracie prsia na francúzsky spôsob, šalát zo sterilizovanej cvikly, tvarohový dezert /A:7/, ovocie |
| **16.11.2026** | 180/80 | **B** | Pečivo v ks (rožok so slaninkou), tvarohový dezert /A:1,3,6,7,8,10/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **UTOROK** | 245/185 | **A** | Bravčové stehno hamburské, cestoviny, tvarohový dezert /A:1,6,7,8,9,10/, ovocie |
| **17.11.2026** | 240/80 | **B** | Bageta so šunkou, syrom a zeleninou, tvarohový dezert /A:1,3,7,8,10/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **STREDA** | 120/190/100/80 | **A** | Bravčové mäso s peperonátou a grilovanými šapiňónmi, ryža dusená, šalát mrkvový s citrónom, tvarohový dezert, /A:7,8/, ovocie |
| **18.11.2026** | 225/80 | **B** | Cheeseburger, tvarohový dezert /A:1,3,7,15/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **ŠTVRTOK** | 120/250/50/80 | **A** | Vyprážaný syr s bielou plesňou, zemiaky opekané, kečup, tvarohový dezert /A:1,3,7,8,10/, ovocie |
| **19.11.2026** | 280/80 | **B** | Tuniaková dalamánka, tvarohový dezert /A:1,4,7,8/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: stolová voda |
| **PIATOK** | | - | - |
| **20.11.2026** | | | |

**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 (23.11. – 27.11.2026) | | | |
|---|---|---|---|
| **Dátum** | **Hmotnosť (l,g)** | **Výber** | **Popis jedla/alergény*** |
| **PONDELOK** | 172/250/100/80 | **A** | Kuracie prsia na šampiňónoch, zemiaky opekané s cibuľou, ľadový šalát s rajčiakmi a bazalkou tvaroh.dezert /A:1,7,8/, ovocie |
| **23.11.2026** | 280/250/80 | **B** | Bageta so syrom a zeleninou, tvarohový dezert /A:1,7,8/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: čaj ovocný |
| **UTOROK** | 144/50/190/80 | **A** | Bravčový rezeň prírodný, volské oko, ryža dusená, tvarohový dezert /A:1,3,7,8/, ovocie |
| **24.11.2026** | 150/80 | **B** | Sladké pečivo v ks, tvarohový dezert /A:1,7,8/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: čaj ovocný s medom |
| **STREDA** | 350/100/80 | **A** | Francúzske zemiaky, šalát zo sterilizovanej cvikly, tvarohový dezert, /A:3,6,7,8,10/, ovocie |
| **25.11.2026** | 100/80 | **B** | Pečivo celozrnné v ks, tvarohový dezert /A:1,7,8/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: čaj ovocný |
| **ŠTVRTOK** | 172/190/120/80 | **A** | Kuracie prsia na horčici, ryža kari dusená, šalát rajčiakový, tvarohový dezert /A:1,10,11/, ovocie |
| **26.11.2026** | 225/80 | **B** | Cheeseburger s enciánom, tvarohový dezert /A:1,3,7,8/, ovocie |
| | 0,25 | | Nápoj: čaj ovocný s medom |
| **PIATOK** | | - | - |
| **27.11.2026** | | | |

**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 |