

# **POZVÁNKA do Školskej jedálne Gymnázia Martina Kukučína v Revúcej .**

**Ako to v našej školskej jedálni je, funguje a čo je primárne ?**

**Naše telo dokáže správne fungovať iba vtedy, keď dostáva kvalitné palivo v podobe zdravej a vyváženej stravy.**

**Čo naši študenti, čo je pre nich dôležité ?**

- ich mozog má nasávať množstvo nových vedomostí...**
- ich koncentrácia ...**
- ich výkony, energia...**
- ich zdravý vývin pre ďalší život,**

**to všetko ovplyvňuje ich strava, pitný režim, pohyb, dýchanie**

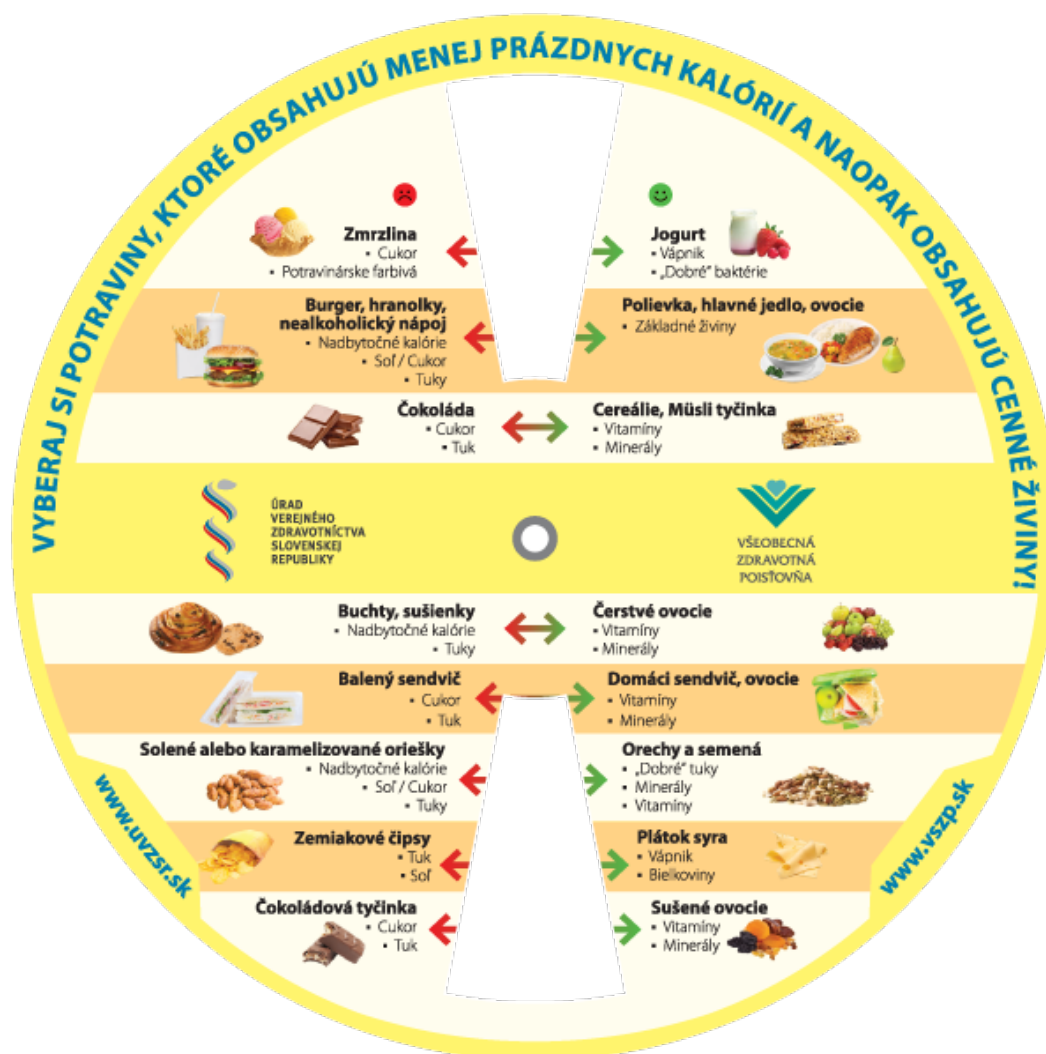
**.**

**Dnešná doba prináša práve množstvo problémov spojené so stravovaním detí. Nepravidelnou stravou, či podceňovanie významu stravy prináša stavy ako nechutenstvo, poruchy príjmu potravy /PPP/, odmietanie zdravšieho prístupu ku strave...je to cesta, ktorá prináša celú plejádu civilizačných chorôb a ťažkostí. Pretože organizmus pracuje s tým čo má. Preto naučme deti včas zdravej životospráve.**

**Ku kvalite života naše školské stravovanie prispieva základnými princípmi :**

- ponúkame výrobu jedál a nápojov z čerstvých surovín,
- používame potraviny najvyššej kvality s vysledovateľnosťou pôvodu,
- dodržiavame materiálno-spotrebné normy, kde sú odborne nastavené výživové hodnoty bielkovín, sacharidov, tukov, vitamínov, stopových prvkov...všetko dôležité pre rast a ďalší vývoj mladej generácie,
- preferujeme pestosť v zostave jedálneho lístka, nie jednotvárnu stravu, čo je zárukou výživových hodnôt,
- kombináciou jednotlivých potravín zaisťujeme vstrebateľnosť látok aj esenciálne látky, ktoré si telo nevie vyrobiť,
- a nemalou mierou prispieva s poznaniu zdravšieho prístupu ku strave v ďalšom živote mladej generácie.

Zdravie sa začína na bunkovej úrovni...preto si vyberajme potraviny, ktoré obsahujú menej prázdnych kalórií a naopak obsahujú cenné živiny.



To ponúkame v našej školskej jedálni svojim študentom a všetkým stravníkom.

- teplé a výživné obedy s možnosťou výberu aj bezmäsitej stravy, no v nich sú zastúpené potrebné živiny na zabezpečenie výživy organizmu plnohodnotne v pomere ku mäsitému obedu,

cena obeda je :

- pre mladších študentov do 14 rokov 1,55 €
- pre starších študentov od 15 rokov 1,65 €

- celý obed inak je v cene 3,33 € ,no študentom dopláca zriaďovateľ VÚCBB na stravu1,68 €

Primárne pri obedoch je stravovať sa pravidelne a to predovšetkým pre pestrosť konzumovanej stravy, ktorá je zárukou potrebných živín v tele.

Jedálny lístok je vystavený k nahliadnutiu na :  
[www.gmk-ra.sk](http://www.gmk-ra.sk)

Desiata je ďalšou možnosťou stravovania sa v našej škole. Podáva sa počas veľkej prestávky a je určená len študentom gymnázia. Priama výroba rôznych domácich sendvičov, nátierok, mliečnych výrobkov v školskej kuchyni je zárukou kvality zloženia surovín, čerstvosti a hygieny oproti bufetovému predaju.

Desiatu je potrebné objednávať si deň vopred, preto študent nemusí chodiť pravidelne, teda podľa potreby.

Cena desiatej : 0,73 €

Preto milí rodičia, keď z rôznych dôvodov sa Vášmu dieťaťu nedá zabezpečiť pravidelná strava doma, v našej školskej jedálni sa dokážeme zodpovedne postarať o stravu pre našich stravníkov.

Postup prihlásenia :

- vyplniť prihlášku do školskej jedálni, všetky náležitosti,
- platba stravy cez internetbanking, alebo poštovou poukážkou poštou,
- platí sa mesiac vopred a pravidelne,
- stravník sa prihlasuje a odhlasuje cez čipové zariadenie, ktoré dostane na základe prihlášky.

Stravu od nového školského roka je potrebné uhradiť do 26.08.2020, šekové poukážky je potrebné vyzdvihnúť si počas prázdnin priamo v jedálni, alebo cez jedálenský mail dohodnúť

platbu cez internetbanking.

Bližšie informácie na čísle 0911054255 u vedúcej ŠJ p.  
Lakyovej, alebo na

[jedalen@gmk-ra.sk](mailto:jedalen@gmk-ra.sk)