

## Diabetický jedálny listok 18. týždeň 29.4.-3.5.2024

## Pondelok 29. 04. 2024

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
Rohlík grahamový (obsahuje 1)	80	898	8	4	47
smotanová nátierka – cesnaková (obsahuje 1, 7)	40	607	5	14	2,9
Paradajka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj – čierny (obsahuje 12)	250,00				5,00
<b>Desiata:</b>					
Dia keks (obsahuje 1,3,7,12)	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
<b>Obed:</b>					
Polievka rascová s vajíčkom (obsahuje 1,7)	250	370	2,28	6,1	5,4
Pečené bravčové mäso	134	1024	15,13	20,1	1,2
Dus. kapusta (obsahuje 1)	190	783	2,65	6,4	15,6
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	150	1640	11,93	4,4	73,7
Voda (obsahuje 12)	200,00				
<b>Olovrant:</b>					
Dia Puding (obsahuje 1,3,7)	200,00	860,00	7,02	6,60	33,26
<b>Večera:</b>					
Cestoviny makové (obsahuje 1,3,7)	200	1948	21,5	14	67
Čaj (obsahuje 12)	250,00				
<b>Večera 2:</b>					
Chlieb (obsahuje 1)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
Čaj	250,00				5,00
		9 750,00	77,34	79,71	263,78

## Utorok, 30. 04. 2024

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
Chlieb (1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Tavený syr - ementál (obsahuje 7)	30	234	3	4	2
Uhorka	50	29	0,41	0,09	1
Čaj (obsahuje 12)	250,00				5,00
<b>Desiata:</b>					
Biely jogurt (obsahuje 7)	150,00	922,00	5,87	3,01	36,90
<b>Obed:</b>					
Hrášková polievka s haluškami (obsahuje 1, 7)	250	492	4,74	5,2	12,1
Bravčové na znojemský spôsob (obsahuje 1,7)	250	1241	17,6	21,2	9,1
Tarhoňa (obsahuje 1)	210,00	1 810,00	11,75	9,90	73,20
Voda	200,00				
<b>Olovrant:</b>					
Výživa – drink (obsahuje 12)	150,00	706,00	0,80	0,20	43,60
<b>Večera:</b>					
Šunkové fľačky (obsahuje 1,3,7)	200	1968	22,6	57,8	16,6
Kyslá uhorka	40,00	230,00	5,60	6,20	4,30
Čaj	250,00				5,00
<b>Večera 2:</b>					
Zeleninový tanier	270,00	781,00	9,90	9,70	14,80
Čaj (obsahuje 12)	250,00				5,00
		9 617,00	89,07	118,30	290,20

**Streda 01. 05. 2024**

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
<i>Rohlík grahamový (obsahuje 1)</i>	80	898	8	4	47
<i>Paštéta</i>	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
<i>Paprika</i>	50,00	38,00	0,45	0,10	1,00
<i>Čaj (obsahuje 12)</i>	250,00				5,00
<b>Desiata:</b>					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
<b>Obed:</b>					
<i>Hrástková s párkom (obsahuje 1,7,9)</i>	250	777	6,27	4,5	26,5
<i>Chlieb ( 1,3,7)</i>	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
<i>Palacinky s lekvárom (obsahuje 1,3,7,12)</i>	370,00	2133,00	15,32	25,30	130,60
<i>Voda</i>	200,00				
<b>Olovrant:</b>					
<i>Dia Puding ( obsahuje 1,3,7)</i>	200,00	860,00	7,02	6,60	33,26
<b>Večera:</b>					
<i>Mrkvová s jarnou cibulčkou (obsahuje 3,7)</i>	40	690,00	1,3	17,4	1,1
<i>Chlieb(obsahuje 1,3,7,)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
<i>Čaj ovocný( obsahuje 12)</i>	250,00	84,87			5,00
<b>Večera 2:</b>					
<i>Chlieb ( obsahuje 1)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Nátierka (obsahuje 7,12)</i>	40	607	5	7	2,9
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		9 406,87	63,46	79,50	402,71

**Štvrtok, 02. 05 . 2024**

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
<i>Rohlík grahamový (obsahuje 1)</i>	80	898	8	4	47
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	10,00	301,00	0,20	16,20	
<i>Mlieko (obsahuje 7)</i>	200,00	396,00	7,00	3,00	10,00
<b>Desiata:</b>					
<i>Výživa ovocná (obsahuje 12)</i>	150,00	706,00	0,80	0,20	43,60
<b>Obed:</b>					
<i>Zeleninová polievka (obsahuje 9)</i>	250	259	1,15	4,1	4,3
<i>Pečené kuracie stehno (obsahuje 1,7)</i>	205	1366	46,35	13,5	4,4
<i>Ryža (obsahuje 7)</i>	190	1633	6,21	5	72,19
<i>Kompót</i>	105	424	0,38	0,1	24,4
<i>Voda</i>	200,00				
<b>Olovrant:</b>					
<i>Keks(obsahuje 1,3,7,12)</i>	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
<b>Večera:</b>					
<i>Cestovinový šalát so zeleninou a šunkou (obsahuje 1,3,7,)</i>	330	2420	13,29	19,8	84,5
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
<b>Večera 2:</b>					
<i>Jablkové pyrė (obsahuje 1,8)</i>	100,00	675,00	1,95	4,60	27,70
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		9 766,00	88,75	74,52	339,81

## Piatok, 03. 05. 2024

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
Rohlík grahamový (obsahuje 1)	80	898	8	4	47
Smotanová nátierka (obsahuje 1, 7)	40,00	607,00	5,00	14,00	2,90
Paradajka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00				5,00
<b>Desiata:</b>					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
<b>Obed:</b>					
Cibulová polievka s krutónmi (obsahuje 1,3,7)	250	748	12	6	15
Francúzke zemiaky s vajíčkom a brokolicou (obsahuje 1,6,7)	350,00	2 839,00	23,61	28,70	75,30
Čalamáda	120,00	305,00	1,48	2,30	10,10
Voda	200,00				
<b>Olovrant:</b>					
Dia Puding ( obsahuje 1,3,7)	200,00	860,00	7,02	6,60	33,26
<b>Večera:</b>					
Zeleninové rizoto so strúhaným syrom (obsahuje 7,9)	330,00	2 359,00	14,61	19,80	76,50
Čaj	250,00				
<b>Večera 2:</b>					
Chlieb ( obsahuje 1)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
Čaj	250,00				5,00
		9 907,00	72,63	82,09	288,16

## Sobota, 04. 05. 2024

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
Rohlík grahamový (obsahuje 1)	80	898	8	4	47
Šunka	24	414	5,4	8,4	
Paradajka	50	29	0,41	0,09	1
Čaj	250,00	84,87			5,00
<b>Desiata:</b>					
Výživa-drink(obsahuje 12)	200,00	480,00	8,50	8,00	24
<b>Obed:</b>					
Polievka z tekvice hokkaidó (obsahuje 7)	250	543	3,6	7,1	12,2
Prívarok fazuľový so zemiakmi (obsahuje 1,3)	240	1611	17,89	5,3	58,8
Sekaná (obsahuje 1,3)	100	924	14,1	6,7	2,1
Chlieb ( 1,3,7)	60	602	3,4	0,5	30,8
Voda	200,00				6,70
<b>Olovrant:</b>					
Keks(obsahuje 1,3,7,12)	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
<b>Večera:</b>					
Hydinové párky (obsahuje 1)	100,00	924,00	14,10	16,70	2,10
Horčica (obsahuje 10)	36,00	199,95	1,61	2,37	5,02
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	90	903	5,1	0,75	46,2
Čaj	250,00			76,46	5,00
<b>Večera 2:</b>					
Kaiserka cereálna ( obsahuje 1,3,7)	200	496	7	3	10
vajíčko na tvrdo ( obsahuje 3)	1ks	428,00	6,50	5,00	5,00
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
Čaj	250,00			76,46	5,00
		9 525,82	99,03	232,95	277,64

## Nedeľa, 05. 05. 2024

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
Rohlík grahamový (obsahuje 1)	80	898	8	4	47
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Granko (obsahuje 7)	200	396	7	3	10
<b>Desiata:</b>					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
<b>Obed:</b>					
Vývar s rezancami (obsahuje 1,3,7,9,12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Kurací rezeň vyprážený (obsahuje 1,3,7)	174	1960	15,85	21,3	6,1
Zemiaky	250,00	1 235,00	5,97	0,50	61,10
Uhorkový šalát	120,00	299,00	1,48	2,20	9,80
Voda	200,00				
<b>Olovrant:</b>					
Dia Puding (obsahuje 1,3,7)	200,00	860,00	7,02	6,60	33,26
<b>Večera:</b>					
Pomazánka	40,00	690,00	1,30	17,40	1,10
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	90	903	5,1	0,75	46,2
Čaj	250,00			76,46	5,00
<b>Večera 2:</b>					
Zeleninový tanier	270,00	781,00	9,90	9,70	14,80
Čaj (obsahuje 12)	250,00				5,00
		9 364,00	64,32	163,73	270,46

**Zoznam alergénov:**

Alergény: 1- Obilniny obsahujúce lepok, 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 – Sójové zrná a výrobky z nich, 7 – Mlieko a výrobky z neho, vrátane laktózy, 8 – Orechy a výrobky z nich, 9 – Zeler a výrobky z neho, 10 – Horčica a výrobky z nej, 11 – Sezamové semená a výrobky z nich, 12 – Oxid siričitý a siričitany vo vyšších koncentráciách, 13 – Vlčí bôb a výrobky z neho, 14 – Mäkkýše a výrobky z nich

Pokora, n.o., Trstínska 9, 917 01 Trnava, IČO: 45740283

Prevádzky: Dom seniorov Sv. Ján, Šelpice 214, 919 09 Šelpice

Dom seniorov Sv. Martina, Ul. Sv. Martina 2, 919 35 Hrnčiarovce nad Parnou

Dom seniorov Sv. Urban, Majdanské, 919 03 Horné Orešany

Zmena jedálneho lístka je vyhradená!

Pečiatka:

Za prevádzkovateľa:

Za kuchára:

Za zdravotný personál:

Zástupca klientov: