

Diabetický jedálny listok 40. týždeň 30.9-6.10.2024

Pondelok 30. 09. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Francúzska paštéta	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
Paprika mix	50,00	38,00	0,45	0,10	1,00
Čaj – čierny (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
Desiata:					
Dia puding (obsahuje 7)	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Obed:					
Polievka hrachová s párkom (obsahuje 7,9)	250	578	5,12	5,2	15,9
Kuracie mäso – čina (obsahuje 1)	144	915	25,41	10,6	5,2
Ryža (obsahuje 7)	190	1633	6,21	5	72,19
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Cestoviny vaječné (obsahuje 1,3,7)	200	1948	21,5	14	67
Čaj (obsahuje 12)	250,00				
Večera 2:					
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
		9 444,87	82,41	63,70	319,10

Utorok, 01. 10. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Rohlík grahamový (obsahuje 1)	80	898	8	4	47
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Junior saláma	30,00	234,00	3,00	4,00	2,00
Uhorka	50	29	0,41	0,09	1
Čaj – čierny (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
Desiata:					
Biely jogurt (obsahuje 7)	150,00	922,00	5,87	3,01	36,90
Obed:					
Polievka z ovsených vločiek s mrkvou (obsahuje 1,3,7)	0,33	652,00	4,00	11,00	12,00
Zemiaky zapékane s mäsom (obsahuje 3,7)	330	2543	24,96	26,6	62,3
Čalamáda	120,00	305,00	1,48	2,30	10,10
Voda	200,00				
Olovrant:					
Puding (obsahuje 7)	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Večera:					
Kapustové fľačky so škorickou (obsahuje 1,3,7,12)	200,00	1 092,02	6,00	6,00	46,00
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7,12)	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
Čaj (obsahuje 12)	250,00				5,00
		9 279,89	64,36	83,82	277,28

Streda 02. 10. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Sendvič(obsahuje 1,3,7)</i>	120	1436	10	1,1	72
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Lahôdková cibuľka</i>	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
<i>Čaj – čierny (obsahuje 12)</i>	250,00	84,87			5,00
Desiata:					
<i>Dia keks (obsahuje 1,3,7,12)</i>	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
Obed:					
<i>Polievka pangasius rybia (obsahuje 1,4,7)</i>	250	743	10	9	21
<i>Cesnakový langoš s kečupom (1,3,7,12)</i>	220,00	2289,00	23,00	20,00	72,00
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Puding (obsahuje 7)</i>	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Večera:					
<i>Chlieb (1,3,7)</i>	120	1204	6,8	1	61,6
<i>Smotanová nátierka oštiepok (obsahuje1,7)</i>	40,00	607,00	5,00	14,00	0,40
<i>Cibuľa</i>	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Biely jogurt (obsahuje 7)</i>	150,00	922,00	5,87	3,01	36,90
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		9 955,37	72,84	78,10	330,34
Štvrtok, 03. 10. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (1,3,7)</i>	120	1204	6,8	1	61,6
<i>Čokoládová nátierka (obsahuje 6,7,8)</i>	40,00	664,00	2,04	9,30	16,80
<i>Čaj – čierny (obsahuje 12)</i>	250,00	84,87			5,00
Desiata:					
<i>Výživa (obsahuje 12)</i>	150,00	706,00	0,80	0,20	43,60
Obed:					
<i>Polievka rajčiaková(obsahuje 1,7)</i>	250	538	1,43	5,1	18,7
<i>Bravčový perkelt (obsahuje 1,7,)</i>	232,00	1 275,00	17,23	22,20	9,10
<i>Cestovina (obsahuje 1)</i>	185	1303	7,86	4	60,2
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Puding (obsahuje 7)</i>	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Večera:					
<i>Chlieb (1,3,7)</i>	120	1204	6,8	1	61,6
<i>Tlačenka hydínová s bravčovou bielkovinoou</i>	100	535,00	16	7	0,2
<i>Cibuľa</i>	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Jablkové pyrė (obsahuje 1,8)</i>	100,00	675,00	1,95	4,60	27,70
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		9 509,37	68,64	64,07	352,22

Piatok, 04. 10. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Rohlík grahamový (obsahuje 1)	80	898	8	4	47
Tavený syr - ementál (obsahuje 7)	30	234	3	4	2
Paprika	50,00	38,00	0,45	0,10	1,00
Čaj – čierny (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
Desiata:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Obed:					
Polievka Kulajda (obsahuje 3,7)	250	795	5,31	4,2	15,2
Zemiakový šalát (obsahuje 7)	260,00	1292,00	4,79	5,50	51,70
Vyprážené filé z treskových ryb (obsahuje 3,4,7)	200,00	2434,00	29,00	32,00	39,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
Jogurtový nápoj (obsahuje 12)	200,00	488,00	8,50	8,00	24,00
Večera:					
Lečo s vajcom (obsahuje 3)	220,00	1 588,00	13,23	26,50	9,20
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Čaj	250,00				5,00
		9 472,87	78,38	86,25	294,50
Sobota, 05. 10. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Makovka (obsahuje 1,3,7)	83	1336	7,4	2,49	49,8
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
Keks (obsahuje 1,3,7,12)	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
Obed:					
Polievka karfiolová s mrkvou (obsahuje 1,7,9)	250	347	1,84	5,5	5,6
Zemiakový prívarok (obsahuje 1,7)	280,00	1615,00	9,24	11,00	63,60
Sekana (obsahuje 1,3)	100,00	924,00	14,10	6,70	2,10
Chlieb (1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Voda	200,00				
Olovrant:					
Jogurtový nápoj (obsahuje 12)	200,00	488,00	8,50	8,00	24,00
Večera:					
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)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
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
		9 853,95	82,41	166,79	270,94

Nedeľa, 06. 10. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Vianočka (obsahuje 1,3,7)</i>	100,00	1 525,00	7,20	10,00	60,80
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Granko (obsahuje 7)</i>	200	435	7	4	10
Desiata:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Obed:					
<i>Vývar s rezancami (obsahuje 1,3,7,9,12)</i>	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
<i>Moravský vrabec (obsahuje 3,7)</i>	124	1064	15,48	18,5	5,4
<i>Dusená kapusta</i>	185	719	2,8	7	19,3
<i>Knedľa (obsahuje 1,3,7)</i>	150	1640	11,93	4,4	73,7
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Dia puding (obsahuje 1,3,7)</i>	200,00	1 030,00	7,02	6,60	33,26
Večera:					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7,12)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
<i>Smotanová nátierka – pažitka (obsahuje 1,7)</i>	40	607	5	14	2,9
<i>Paradajka</i>	50	29	0,41	0,09	1
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Jogurtový nápoj (obsahuje 12)</i>	200,00	488,00	8,50	8,00	24,00
<i>Čaj (obsahuje 12)</i>	250,00				5,00
		9 782,00	73,14	95,16	317,66

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: ZPS Sv. Ján, Hlavná 214, 919 09 Šelpice

ZPS Sv. Martina, Ul. Sv. Martina 2, 919 35 Hrnčiarovce nad Parnou

ZPS Sv. Urban, Pálffyho nám. 551/5, 919 03 Horné Orešany

Zmena jedálneho lístka je vyhradená!

Pečiatka:

Za prevádzkovateľa:

Za kuchára:

Za zdravotný personál:

Zástupca klientov: