

Diabetický jedálny lístok 44. týždeň 28.10-3.11.2024

Pondelok, 28. 10. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Sendvič	120,00	1 436,00	10,00	1,10	72,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Med	40,00	504,00	0,08	0,10	34,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
Dia Keks(obsahuje 1,3,7,12)	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
Obed:					
Polievka hrstková (obsahuje 1,9)	250	766	6,27	4,5	26,5
Bratislavské rizoto so syrom (obsahuje 7,9)	330	2250	13,33	19,8	
Čalamáda	120,00	305,00	1,48	2,30	10,1
Voda	200,00				
Olovrant:					
Jogurtový nápoj (obsahuje 12)	200,00	480,00	8,50	8,00	24,00
Večera:					
Lečo s vajcom (obsahuje 3)	220	1588	13,23	26,5	9,2
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Čaj	250,00	4,00			
		9 893,00	62,11	83,87	255,82

Utorok 29. 10. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	898,00	8,00	4,00	47,00
Pašteta	30	234	3	4	2
Paprika	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Obed:					
Držková polievka (obsahuje 1)	250	1233	25	10	14
Kuracie stehná na kyslej kapuste	270,00	1423,00	47,04	13,70	5,80
Zemiaky opekané	190	1509	5,95	7,9	61,1
Voda	200,00				
Olovrant:					
Jogurtový nápoj (obsahuje 12)	200,00	480,00	8,50	8,00	24,00
Večera:					
Špagety so syrom a kečupom (obsahuje 1,7)	350	2930	24,04	34,7	81,9
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Zeleninový tanier	270,00	781,00	9,90	9,70	14,80
Voda	200,00				
		9 884,00	132,34	92,69	273,70

Streda 30. 10. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120	1 204,00	6,8	1	61,6
<i>Tavený syr – ementál (obsahuje 7)</i>	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
<i>Uhorka šalátová</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>7 Days (obsahuje 1,3,7,8)</i>	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
Obed:					
<i>Polievka zeleninová (obsahuje 9)</i>	250	63	1,18	4,1	4,4
<i>Kysnutý koláč s ovocím (obsahuje 1,3,7)</i>	350,00	4035,00	18,97	22,20	165,50
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Jogurtový nápoj (obsahuje 12)</i>	200,00	480,00	8,50	8,00	24,00
Večera:					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Smotanová nátierka –nivová (obsahuje 7, 12)</i>	40	607	5	14	2,921
<i>Paradajka</i>	50	29	0,41	0,09	1
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Kaiserka cerálna (obsahuje 1,3,7)</i>	80,00	496,00	8,00	4,00	47,00
<i>Vajíčko na tvrdo (obsahuje 3)</i>		428,00			
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
		9 747,00	71,29	65,30	381,14
Štvrtok, 31. 10. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Grahamový Rohlík (obsahuje 1)</i>	80,00	898,00	8,00	4,00	47,00
<i>Jemna saláma</i>	30	234	3	4	2
<i>Paradajka</i>	50	29	0,41	0,09	1
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>Jogurtový nápoj (obsahuje 12)</i>	200,00	480,00	8,50	8,00	24,00
Obed:					
<i>Zeleninový boršč (obsahuje 1,9,12)</i>	200,00	711,30	11,00	4,00	26
<i>Lústkový prívarok (obsahuje 7)</i>	240	1707	18,86	8,8	56,2
<i>Mäsová sekana (obsahuje 1,3,7)</i>	100,00	924,00	14,10	6,70	2,1
<i>Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	46,20
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Jaternicová kaša</i>	150	2096	12	40	24
<i>Kyslá uhorka</i>	40	250	5,6	6,2	
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
<i>Voda</i>	200,00				
		9 560,30	90,97	84,24	318,90

Piatok, 01. 11. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120	1 204,00	6,8	1	61,6
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Paprika</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>Dia puding</i>	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Obed:					
<i>Polievka Kulajda (obsahuje 3,7)</i>	250 ml	795	5,31	4,2	15,2
<i>Bryndzové halušky (obsahuje 1,3,7)</i>	320,00	2 992,00	20,49	22,20	87,60
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Nátierka sardínková (obsahuje 4)</i>	40	835,00	3,09	20,7	0,8
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Dia Keks(obsahuje 1,3,7,12)</i>	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
		9 946,00	54,04	76,61	294,88
Sobota 02. 11. 2024					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Makovka (obsahuje 1,3,7)</i>	83,00	1 336,00	7,40	2,49	49,80
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>Jogurt biely (obsahuje 7)</i>	150,00	922,00	5,87	3,01	36,90
Obed:					
<i>Polievka karfiolová s mrkvou (obsahuje 1,7,9)</i>	200,00	347,00	1,84	5,50	5,6
<i>Bravčové stehno na hrášku (obsahuje 1,7)</i>	182	1191	16,65	21,1	6,9
<i>Tarhoňa (obsahuje 1,3,7)</i>	200,00	1633,00	10,00	2,00	64
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Jogurtový nápoj (obsahuje 12)</i>	200,00	480,00	8,50	8,00	24,00
Večera:					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Hydinové párky (obsahuje 1)</i>	100,00	924,00	14,10	16,70	2,10
<i>Horčica (obsahuje 10)</i>	36,00	199,95	1,61	2,37	5,02
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Zeleninový tanier</i>	270,00	781,00	9,90	9,70	14,80
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
		9 631,95	82,87	88,07	270,72
Nedeľa, 03. 11. 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>	200,00	396,00	7,00	3,00	10,00

Desiata:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Obed:					
Vývar s nit'ovkami (obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	250,00	381,00	2,00	5,02	9,00
Bravčové plátky na horčici (obsahuje 10)	154,00	1138,00	15,47	21,10	5,20
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	150,00	1640,00	11,93	4,40	73,7
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia puding	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Večera:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Smotanová nátierka – clasik (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,921
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Jablkové pyrė (obsahuje 1,8)	100,00	697,00	1,95	4,60	27,70
Čaj	250,00	4,00			
		9 816,00	65,48	86,61	307,28

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:

Zástupca klientov

Za zdravotný personál:

Jedálny lístok 47. týždeň 21.11.-27.11.2022

Pondelok 21. 11. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Tavený syr (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Jarná cibuľka	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Cícerová polievka s mrkvou (obsahuje 1,7)	0,33	884	10	3	23
Šošovicový prívarok (obsahuje 1,3)	200	1057	15	5	36
Mäsová sekana (obsahuje 1,3,7)	100,00	799,00	10,00	12,00	12,00
Chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Rezance s tvarohom a kyslou smotanou na slano (obsahuje 1,3,7)	250	2125	18	21	62
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	2,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Smotanová nátierka (obsahuje 3,7)	40	330	3	7	1
Čaj	250,00	4,00			
		8 256,00	84,92	63,50	253,10

Utorok, 22. 11. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Smotanová nátierka (obsahuje 3,7)	40	330	3	7	1
Jarná cibuľka	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					

List2

<i>Kalerabová polievka s hráškom (obsahuje 1,7)</i>	0,33	410	2	6	9
<i>Segedínsky guláš (obsahuje 1,3,7,9,12)</i>	214	1337	17,9	21,9	11,6
<i>Knedľa (obsahuje 1,3,7)</i>	160	1600	12	3	78
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	661,00	6,00	3,00	26,00
<i>Nátierka s tuniakom (obsahuje 1,3,4,7)</i>	20,00	272,00	0,82	6,00	1,00
Večera:					
<i>zeleninové rizoto (obsahuje 1,3,9)</i>	250,00	1 766,00	13,00	14,00	60,00
<i>Kapustový šalát</i>	100	209	2	0,5	7
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Keřirové mlieko (obsahuje 7)</i>	200	330	6	2	8
<i>grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)</i>	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
		8 844,00	77,64	71,25	282,80
Streda 23. 11. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
<i>Pašteta</i>	30	234	3	4	2
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Lusková polievka s párkom (obsahuje 1,7)</i>	0,33	583	4	9	12
<i>Pečené buchty s dia džemom (obsahuje 1,3,7)</i>	200,00	3569,00	17,00	33,00	125,00
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Tvarohovo-mrkvová nátierka (obsahuje 7)</i>	40,00	608,00	25,00	16,20	14,00
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					

<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	661,00	6,00	3,00	26,00
<i>praženica (obsahuje 3)</i>	100,00	695,00	12,00	12,00	2,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
		9 108,00	83,40	83,55	315,90
Štvrtok, 24. 11. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)</i>	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Zeleninová polievka</i>	0,33	1302	13	7	13
<i>Boloňské špagety so syrom (obsahuje 1,3,7)</i>	320	2753	28,24	22,8	82,2
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Zemiakový guláš</i>	260,00	1 374,00	16,00	26,00	8,00
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>biely jogurt (7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
		8 759,00	79,34	86,10	214,10
Piatok, 25. 11. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)</i>	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
<i>Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)</i>	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
<i>Uhorka</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>rascová polievka s vajíčkom (obsahuje 1,3,7,12)</i>	0,33	414	2	6	9

List2

Špen.hal. so. syr.smo (obsahuje 1,3,7)	260				
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Kapustnica (obsahuje 1,7)	0,33	1812	21	26	16
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Nátierka s nivou (obsahuje 7)	40	460	5	4	3
Čaj	250,00	4,00			
		7 809,00	82,11	66,99	206,30
Sobota, 26. 11. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Smotanová nátierka- pažitkou (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,9
uhorka	50	29	0,41	0,09	1
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
Dia keks (obsahuje 1,3,5,7,8,12)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Obed:					
Sojová polievka s mrkvou (obsahuje 1,6,7)	0,33	952	13	11	15
Bravčové stehno po juhoslávsky (obsahuje 1,3,7)	174	1167	15,85	21,3	6,1
Ryža (obsahuje 7)	190	1633	6,21	5	72,19
Voda	200,00				
Olovrant:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Večera:					
Bagetka fines (obsahuje 1,3,7)	75,00	824,00	6,00	2,00	34,00
Paradajka	50,00	46,00	0,48	0,12	2,00
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40

Čaj	250,00	4,00			
		8 143,00	74,85	77,06	220,79
Nedeľa, 27. 11. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Mlieko (obsahuje 7)	200,00	396,00	7,00	3,00	10,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Vývar s rezancami (obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Živanská pečienka na pekači	114	1046	17	19	4
Zemiaky (obsahuje 7)	250,00	920,00	6,00	7,00	39,00
Kyslá uhorka (obsahuje 12)	100,00	41,00	0,30	0,10	2,30
Voda	200,00				
Olovrant:					
Výživa (obsahuje 12)	150,00	706,00	0,80	0,20	43,60
Večera:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Francuzska paštéta	30	953	18,9	9	0,8
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
Čaj	250,00	4,00			
		8 270,00	76,00	71,52	250,30

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:

Diabetický jedálny lístok 48. týždeň 28.11.-04.12.2022

Pondelok, 28. 11. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zeleninová polievka s haluškami	0,33	1302	13	7	13
Bravčové mäso na sp, španiel. vt.	200	1602	24	28	8
Tarhoňa (obsahuje 1,3,7)	200,00	1633,00	10,00	2,00	64,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Pachuťkový šalát (obsahuje 1,3,7,9)	100,00	651,00	3,00	14,00	7,00
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Čaj	250,00	4,00			
		9 024,00	71,91	78,89	237,70
Utorok, 29. 11. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Nátierka z čerstvého syra-bylinková (obsahuje 1,3,7, 12)	30	126	3	2	0,96
Paprika	50	46	0,5	0,1	2
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Brokolicová polievka s haluškami (obsahuje 1,7)	0,33	620	6	4	13
Fazuľový prívarok (obsahuje 1,7)	150,00	792,75	18,41	4,10	29,12

48_týždeň

Mäsová sekana (obsahuje 1,3,7)	100,00	799,00	10,00	12,00	12,00
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Pečené zemiaky	200,00	780,00	4,00	6,00	4,00
Točená saláma opekaná	150	904	14	14	25
Acidofilné mlieko	200ml	163	4	0,7	5
Večera 2:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60	602	3,4	0,5	30,8
nátierka (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,921
Čaj	250,00	4,00			
		7965,75	84,61	65,995	241,501

Streda, 30. 11. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60	602	3,4	0,5	30,8
Francuzska paštéta	30	953	18,9	9	0,8
uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Šošovicová polievka s párkom (obsahuje 1, 7, 12)	0,33	427	5	2	16
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Pizzové osie hniezdo	250,00	1856,76	11,00	19,50	61,75
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Cesnaková pomazánka	60	945,00	7,5	21	4,31
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Kefirové mlieko (7)	200	330	6	2	8
Čaj	250,00	4,00			
		8 274,76	71,91	63,19	270,16

Štvrtok, 01. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80

48_týždeň

Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Plátkový syr (obsahuje 7)	20,00	175,73	4,00	3,00	0,08
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Obed:					
Polievka z jarnej zeleniny (obsahuje 1,3,7,12)	0,33	1302	10	7	29
bravčové na horčici (obsahuje 10)	120,00	1872,00	42,00	34,80	45,60
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:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60	602	3,4	0,5	30,8
nátierka (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,921
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Čaj	250,00	4,00			
		8 984,73	81,71	93,60	269,49

Piatok, 02. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Smotanová nátierka (obsahuje 3,7)	40	330	3	7	1
Jemná saláma	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zelerová polievka s mrveničkou (obsahuje 1,7, 9)	0,33	541	10	5	29
Zeleninové karbonátky (obsahuje 1,3,7,9)	100,00	1 231,00	8,00	18,00	25,00
Zemiaky	250,00	920,00	6,00	7,00	39,00
Tatárska omáčka (1,3,7,12)	50,00	315,50	2,00	5,00	5,50
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					

48_týždeň

<i>Kapustové fľačky (obsahuje 1,3,7,12)</i>	200,00	1 092,02	6,00	6,00	46,00
Večera 2:					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60	602	3,4	0,5	31,3
<i>Pražienica (obsahuje 3)</i>	100,00	694,00	12,00	2,00	2,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
		7526,524	64,3	67,6	236,75
Sobota, 03. 12. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)</i>	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
<i>Smotanová nátierka- niva (obsahuje 7, 12)</i>	40	607	5	14	2,9
<i>uhorka</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Cibuľová polievka s krutónmi (obsahuje 1,3,7)</i>	0,33	748	12	6	15
<i>Paprikaš(obsahuje 1,7)</i>	210	1148	24	17	8
<i>Halušky (obsahuje 1,3,7)</i>	150,00	1259,00	8,00	5,00	57,00
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Rezance s tvarohom a kyslou smotanou na slano (obsahuje 1,3,7)</i>	250	2125	18	21	62
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
		8 038,00	85,91	76,69	226,00
Nedeľa, 04. 12. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)</i>	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Mlieko (obsahuje 7)</i>	200	396	7	3	10
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00

48_týždeň

Obed:					
Vývar s rezancami (obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Bravčové mäso	100,00	716,00	11,00	14,00	0,54
Paradajková omáčka (obsahuje 1,12)	120	535	4	7	13
Knedľa (obsahuje 1, 3, 7)	160	1 600,00	12	5	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Tavený syr (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Jemná saláma	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Čaj	250,00	4,00			
		8 455,00	75,30	80,62	255,69

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:

Diabetický jedálny lístok 49. týždeň 05.12.-11.12.2022

Pondelok, 05. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb(obsahuje1,3,7,12)	120	1204	6,8	1	61,6
Pašteta	30	234	3	4	2
paradajka	50	38	0,45	0,1	1
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Polievka z ovsených vločiek s mrkvou (obsahuje 1,3,7)	0,33	652,00	4,00	11,00	12,00
Fašírka (obsahuje 1,3,7)	100	1750	12	15	29
Zemiaky	250,00	920,00	6,00	7,00	39,00
Šalát z kyslej kapusty s mrkvou	110	289	1,09	2,3	9,7
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Sardinková pomazánka (4,7)	48,00	875,57	17,11	13,71	1,03
Chlieb (1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
Čierny čaj	250,00	4,00			
		8 720,57	65,15	68,31	274,83

Utorok 06. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	2,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Nátierka z čerstvého syra (obsahuje 1,3,7,12)	30	126	3	2	0,96
uhorka	50	29	0,41	0,09	1
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Francúzska polievka (obsahuje1,3,7,12)	0,33	381	2	6	9
Hrachový prívarok (obsahuje 1,7)	250,00	1 493,00	18,00	17,00	33,00
Sekana (obsahuje 1,3)	100,00	924,00	14,10	6,70	2,10
Chlieb(obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Voda	200,00				

49_týždeň

Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Bravčová pečeň na cibulke	156,00	840,00	17,06	12,00	6,00
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
Paradajka	50,00	46,00	0,48	0,12	2,00
čaj	250,00	4,00			
		8 476,00	81,55	62,11	263,16
Streda 07. 12. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Tavený syr (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
šunková saláma	20,00	172,00	4,00	3,00	0,02
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Kapustová polievka	0,33	899,125	5	12,5	35
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	120	1204	6,8	1	61,6
Smotanový bieleš (1, 3,7)	250	1 374,00	16	26	11
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	120	1204	6,8	1	61,6
Drožd'ová nátierka (obrahuje 1,3,7)	156	592	1,69	14,3	1,9
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	2,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
paprika žltá	50	60	0,5	0,5	2
čaj	250,00	4,00			
		8 808,13	68,89	81,80	290,22
Štvrtok, 08. 12. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
nátierka (obsahuje 7, 12)	40	607	5	7	2,9
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					

49_týždeň

Zeleninová polievka	0,33	1302	13	7	13
Bravčové mäso na hrášku (1,12)	140	901	13,11	15,1	6,5
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:					
granadír (obsahuje 1, 3, 7)	250,00	643,75	3,12	10,15	14,18
kyslá uhorka (obsahuje 12)	100,00	119,00	0,40	0,10	6,00
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Paštéta	80,00	953,00	18,90	16,00	0,80
čaj	250,00	4,00			
		8 615,75	74,44	66,45	235,07
Piatok, 09. 12. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	2,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Karfiolová polievka s mrkvou (obsahuje 7)	0,33	620	6	4	13
Halušky so šampiňónovou omáčkou (obsahuje 1,3,7,12)	320,00	2 674,00	17,00	14,00	79,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60	602	3,4	0,5	30,8
vajíčková pomazánka(1,,3,7)	120,00	1879,00	15,00	15,00	43,00
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Ciabatta s olivami (obsahuje 1,3,7)	55,00	590,00	0,39	1,00	27,00
Smotanová nátierka – šunková (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,921
čaj	250,00	4,00			
		8 770,00	68,09	47,90	251,22
Sobota, 10. 12. 2022					

49_týždeň

Sobota 10. 12. 2022

Raňajky:	G		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	120	1204	6,8	1	61,6
šunková pena (obsahuje 1,3,7,10,12)	40	326	3	7	2
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Špenatová polievka s krutónmi (obsahuje 1,3,7)	0,33	694	6,8	8	20
Bratislavské rizoto (obsahuje 1,9)	250,00	2 366,00	24,62	26,60	56,20
Uhorkový šalát	110	289	1,09	2,3	9,7
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Párky	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	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	30,00	301,00	1,30	0,40	15,40
praženica (obsahuje 3)	100,00	695,00	12,00	12,00	2,00
čaj	250,00	4,00			
		8 581,95	81,33	81,81	248,32

Nedeľa 11. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Maslo (obsahuje 7)	10,00	301,00	0,10	8,10	
Mlieko (obsahuje 7)	200,00	396,00	7,00	3,00	10,00
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Vývar s rezancami(obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Maďarský Guláš br.m. (obsahuje 1,3,12)	200 a 60	1361	10	13	36
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	160	1600	12	3	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					

<i>Rezance s tvarohom a kyslou smotanou na slano (obsahuje 1,3,7)</i>	250				
		2125	18	21	62
<i>čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	661,00	6,00	3,00	26,00
<i>Natierka s tuniakom (obsahuje 1,3,4,7)</i>	20,00	272,00	0,82	6,00	1,00
<i>čaj</i>	250,00	4,00			
		8 264,00	65,42	68,72	269,10

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 kliento:

Diabetický jedálny listok 50. Týždeň 12.12-18.12.2022

Pondelok, 12. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
Smotanová nátierka- pažitkou (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,9
Jarná cibuľka	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Mrkvová polievka s mrveničkou (obsahuje 1,3,7,12)	0,33	753	6	10	14
plovdivské bravčové mäso	80	1248	25,5	13,3	18
Ryža (obsahuje 7)	190	1633	6,21	7	72,19
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Rezance s tvarohom a kyslou smotanou na slano (obsahuje 1,3,7)	250	2125	18	21	62
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Nátierka (7)	40	460	5	4	3
čaj	250,00	4,00			
		9 415,00	82,83	78,00	290,79

Utorok 13. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Hrášková polievka s lievankou (obsahuje 1,7,9,12)	0,33	833	10,1	5,6	28,1
Mäsová gulka (obsahuje 1,3)	120	789,4	8,4	11,6	14,4
Kôprová omáčka (1,7,12)	120	964	5	11	15
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	160	1600	12	3	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Sójový guláš	200	913	11	9	23,1
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60	602	3,4	0,5	30,8
Tavený syr (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
čaj	250,00	4,00			
		9 305,40	78,20	72,30	306,50

Streda 14. 12. 2022

50_týždeň

Streda 14. 12. 2022

Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Šunka	14,00	59,00	2,00	0,45	0,18
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Šošovicová polievka (obsahuje 1, 7, 12)	0,33	427	5	2	16
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	30	301	1,7	0,25	15,4
Slaný baleš s cibuľou (1,3,7,12)	260	1 374,00	16	16	28
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Tvarohovo-mrkvová pomazánka nátierka (obsahuje 7)	40,00	608,00	25,00	16,20	14,00
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Maslo (obsahuje 7)	10,00	601,00	0,10	8,10	
paprika	30,00	32,00	0,33	0,14	1,00
čaj	250,00	4,00			
		7 608,00	85,03	59,54	253,28

Štvrtok, 15. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
Masť	20,00	750,68	0,04	15,00	0,96
Cibuľa	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Paradajková polievka so struhanou mrkvou a lievankou (obsahuje 1,3,7,12)	330,00	400,00	1,99	4,70	10,30
Lúskový prívarok (obsahuje 1,7)	200,00	1 057,00	15,36	5,46	35,64
sekana	100,00	924,00	14,10	6,70	2,10
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90	903	5,1	0,75	46,2
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Cestovina Carbonara (obsahuje 1,3,7)	220	1190	11	7	44
Čaj (obsahuje 12)	250,00	4,00			
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	60	602	3,4	0,5	31,3
Pražienica (obsahuje 3)	100,00	694,00	12,00	2,00	2,00
čaj	250,00	4,00			
		8470,18	75	50,78	265,66

Piatok 16. 12. 2022

50_týždeň

Piatok 16. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Smotanová nátierka (obsahuje 7)	40	460	5	4	3
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zeleninová polievka	0,33	1302	13	7	13
Halušky so syrokrémom a nivou (obsahuje 1,3,7,12)	320,00	3 008,00	27,00	27,00	92,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Cesnaková pomazánka	60	945,00	7,5	21	4,31
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	100,00	1003,00	5,66	0,83	51,33
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
čaj	250,00	4,00			
		8 719,00	72,66	70,43	246,74

Sobota 17. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
Nátierka z čerstvého syra-bylinková (obsahuje 1,3,7, 12)	30	126	3	2	0,96
Jemná saláma	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Guľášová polievka (obsahuje 1)	0,33	891	13	10	18
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	60	602	3,4	0,5	31,3
Boloňské špagety so syrom (obsahuje 1,3,7)	320	2753	28,24	22,8	82,2
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Pašteta	30	234	3	4	2
jarná cibuľka	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	60	602	3,4	0,5	31,3
Praženica (obsahuje 3)	100,00	694,00	12,00	2,00	2,00
čaj	250,00	4,00			
		9 601,00	91,37	60,6	321,11

Nedeľa, 18. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	2,00	675,00	5,00	3,00	28,00

50_týždeň

Maslo (obsahuje 7)	10,00	601,00	0,10	8,10	
Mlieko (obsahuje 7)	200,00	396,00	7,00	3,00	10,00
Desiata:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Vývar s rezancami (obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Bravčové mäso	100	716	11	14	0,54
Kapusta	120	173	2	2,9	7
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	160	1600	11,55	2,1	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Hydinové párky	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)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Pašteta	30	234	3	4	2
čaj	250,00	4,00			
		8 425,95	73,66	69,79	258,36

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

Pečiatka:

Za prevádzkovateľa:

Za kuchára:

Zástupca klientov:

Za zdravotný personál:

Zmena jedálneho lístka je vyhradená!!

Diabetický jedálny lístok 52. týždeň 19.12.-25.12.2022

Pondelok, 19. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60	602	3,4	0,5	30,8
Pašteta	30	234	3	4	2
jarná cibulka	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Sójová polievka s mrkvou (obsahuje 1,6,7)	0,33	952	13	11	15
Mäsový nákyt (obsahuje 1,3,7)	150	1234	16	19	15
Zemiaková kaša (obsahuje 1,7)	250,00	1184,00	7,00	7,00	49,00
Mrkvovo-zelerový šalát	100,00	184,00	2,00	0,20	6,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Zemiakový guláš	260,00	1 374,00	16,00	26,00	8,00
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90	903	5,1	0,75	46,2
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
čaj	250,00	4,00			
		7 897,00	75,82	75,15	221,10

Utorok 20. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Polievka z ovsených vločiek s mrkvou (obsahuje 1,3,7)	0,33	652,00	4,00	11,00	12,00
Kuracie soté s hráškom (obsahuje 1,7)	80	1649	32,5	17,8	24
Ryža (obsahuje 7)	190	1633	6,21	7	72,19
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					

51_týždeň_2

Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	120	1204	6,8	1	61,6
Sardinková pomazánka (obsahuje 4,7)	45	875,57	11,11	13,71	1,03
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Ciabatta s olivami (obsahuje 1,3,7)	55,00	590,00	3,00	1,00	27,00
čaj	250,00	4,00			
		8 345,57	73,73	75,40	245,92

Streda, 21. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120	1 204,00	6,8	1	61,6
Nátierka z čerstvého syra-bylinková (obsahuje 1,3,7, 12)	30	126	3	2	0,96
Jemná saláma	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zelerová polievka s mrveničkou (obsahuje 1,3,7, 9)	0,33	541	10	5	29
Langoš s kečupom a syrom (1,3,7,12)	220,00	2289,00	23,00	20,00	72,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Tvarohová nátierka s cesnakom (obsahuje 7,12)	60	377,00	4,12	7,5	1,4
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120	1 204,00	6,8	1	61,6
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	40	401	2,57	0,33	25,66
Lahôdková pašteta	20,00	146,00	1,00	3,00	1,00
čaj	250,00	4,00			
		7 491,00	67,79	56,43	280,37

Štvrtok, 22. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Smotanová nátierka – šunková (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,9
čaj	250,00	4,00			

51_týždeň_2

Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zeleninová polievka	0,33	1302	13	7	13
Fazuľový prívarok (obsahuje 1)	150,00				
		792,75	18,41	4,10	29,12
Mäsová sekana (obsahuje 1,3,7)	100,00	799,00	10,00	12,00	12,00
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90	903	5,1	0,75	46,2
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Hydinové párky	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)	90	903	5,1	0,75	46,2
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Cmar (obsahuje 7)	200ml	313,00	7,00	1,00	9,00
Grahamový rohlík (obsahuje 1)	60,00	720,00	5,00	2,00	33,00
čaj	250,00	4,00			
		9 318,70	95,62	66,27	287,24

Piatok 23. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
Tavený syr – emental (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Cibuľová polievka s krutónmi (obsahuje 1,3,7)	0,33				
		748	12	6	15
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90	903	5,1	0,75	46,2
vyprážený syr (obsahuje 1, 3, 7)	100,00				
		17,30	18,00	31,00	15,00
Zemiaky	250,00	920,00	6,00	7,00	39,00
Tatárska omáčka (1,3,7,12)	50,00	315,50	2,00	5,00	5,50
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					

51_týždeň_2

cestovinový šalát so zeleninou a tuniakov	250,00	1 264,00	15,00	2,00	55,00
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
čaj	250,00	4,00			
		7 435,80	90,81	71,24	298,2
Sobota 24. 12. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Jogurt (obsahuje 7)	110,00	760,00	3,50	11,00	17,20
Múšli (obsahuje 1,6,7,8,11,13)	100,00	688,67	6,40	5,07	24,93
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Kapustová polievka (obsahuje 1,7)	0,33	748	9	6	25
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Slaný osuch s kys. Smot.	250	1640	14	30	21
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Slovenský šalát	200	1760	4	35	24
Vyprášaná ryba (1,3,4,7)	120	653	16	2	18
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
čaj	250,00	4,00			
		9 445,67	72,70	114,62	243,43
Nedeľa 25. 12. 2022					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Mlieko (obsahuje 7)	200	396	7	3	10
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					

51_týždeň_2

Vývar s nit'ovkami(obsahuj e 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Bravčové mäso	100	716	11	14	0,54
Chrenová omáčka (obsahuje 1,12)	120	535	4	7	13
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	160	1600	11,55	2,1	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Pašteta	30	234	3	4	2
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
celozrnná bageta (obsahuje 1,3,7)	65,00	644,00	6,00	2,00	25,00
Nátierka s nivou (obsahuje 7)	40	460	5	4	3
čaj	250,00	4,00			
		8 307,00	67,96	74,41	244,14

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., Trstinska 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:

Diabetický jedálny lístok 52. týždeň 26. 12 2022-01. 01. 2023

Pondelok, 26. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Tavený syr (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Mrkvová polievka s mrveničkou (obsahuje 1,3,7,12)	0,33	753	6	10	14
Šošovicový prívarok (obsahuje 1,3)	200	1057	15	5	36
Vajce (obsahuje 3)	60,00	381,00	8,00	6,00	0,67
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Kolienka s vajcom (obsahuje 1,3,7,12)	250	2075	20,64	21	54,93
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60	602	3,4	0,5	30,8
Kefirové mlieko (7)	200	330	6	2	8
		8 152,00	76,55	54,99	265,30

Utorok 27. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Dia džem	40,00	179,00	0,08	0,04	10,00
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Francúzska polievka (obsahuje 1,3,7,12)	0,33	381	2	6	9
Paprikaš (obsahuje 1,7)	210	1148	24	17	8
Kolienka (obsahuje 1,3)	185,00	1303,00	7,86	4,00	60,20
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Sójový guláš (obsahuje 1,6)	280,00	1 278,00	16,00	13,00	32,00
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60	602	3,4	0,5	30,8
nátierka (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,921
čaj	250,00	4,00			
		8 329,00	73,14	79,09	254,22

Streda 28. 12. 2022

52_týždeň_3

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>chlieb (obsahuje 1, 3, 7)</i>	120	1 204,00	6,8	1	61,6
<i>francúzska pašteta</i>	30	953	18,9	9	0,8
<i>jarná cibuľka</i>	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
<i>čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Krupková polievka s párkom (obsahuje 1,7,9,12)</i>	0,33	739	9	0,99	35
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
<i>Stratené kura (obsahuje 1, 3, 7)</i>	240	2091	14,91	22,65	61,53
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Tvarohovo vajíčková pomazánka (obsahuje 3,7)</i>	50,00	213,00	4,00	3,00	2,00
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
<i>čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)</i>	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
<i>čaj</i>	250,00	4,00			
		8 391,00	74,13	45,84	310,43

Štvrtok, 29. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120	1 204,00	6,8	1	61,6
<i>Smotanová nátierka (obsahuje 7, 12)</i>	40	607	5	14	2,921
<i>Šunka</i>	14,00	59,00	2,00	0,45	0,18
<i>čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Hrášková polievka s lievankou (obsahuje 1,7,9,12)</i>	0,33	833	10,1	5,6	28,1
<i>Zemiaky zapekané s mäsom a kyslou kapustou (obsahuje 1,3,7)</i>	340	2863	12,81	21,3	57,2
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Škvarková pomazánka (obsahuje 1,7)</i>	40,00	892,00	15,31	20,03	0,80
<i>jarná cibuľka</i>	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
<i>čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
<i>čaj</i>	250,00	4,00			
		8 871,00	71,44	73,83	251,10

Piatok, 30. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20

52_týždeň_3

Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Minestrone polievka (obsahuje 1,3,7)	0,33	757	7	4	29
Fussily so syrovou omáčkou (obsahuje 1,7)	320	2251,94	22,53	13,53	70,53
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Zeleninové rizoto so strúhaným syrom (obsahuje 1,3,9)	250,00	1 766,00	13,00	14,00	56,00
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	60	602	3,4	0,5	31,3
Pražnica (obsahuje 3)	100,00	694,00	12,00	2,00	2,00
čaj	250,00	4,00			
		8 226,94	67,73	55,58	262,13

Sobota 31. 12. 2022

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Smotanová nátierka- udený oštiepok (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	
čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Kapustová polievka (obsahuje 1,7)	0,33	748	9	6	25
Br. mäso	100,00	729,00	20,00	10,00	
Kôprová omáčka	120	964	5	11	15
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	160	1600	11,55	2,1	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Údené roľové br. Mäso	100,00	498,00	13,00	7,00	0,50
Horčica (obsahuje 10)	36,00	199,95	1,61	2,37	5,02
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90	903	5,1	0,75	46,2
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Kefírové mlieko (7)	200	330	6	2	8
čaj	250,00	4,00			
		7 570,95	79,76	60,82	224,82

Nedeľa, 01. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Mlieko (obsahuje 7)	200	396	7	3	10
Desiata:					

52_týždeň_3

biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Vývar s nívočkami(obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Vyprážený rezeň (obsahuje 1,3,7)	100	1928	20	30	28
Zemiaky s cibuľkou	200	1063	2	19	18
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
šunková pena (obsahuje 1,3,7,10,12)	40	326	3	7	2
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Tofu (obsahuje 7)	100,00	325,00	8,00	4,00	2,00
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
čaj	250,00	4,00			
		8 251,00	63,91	95,91	214,70

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:

Zástupca klientov

Za zdravotný personál:

Diabetický jedálny lístok 1. týždeň 02.01-08.01.2023

Pondelok 02. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
sm. nátierka- šunková (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zelerová polievka s mrveničkou (obsahuje 1,3,7, 9)	0,33	541	10	5	29
Bravčové mäso na horčici (obsahuje 1,3,10)	154,00	1 138,00	15,47	21,10	5,20
Tarhoňa (obsahuje 1,3,7)	200,00	1633,00	10,00	2,00	64,00
Voda	250,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Ovsená kaša so škoricou (obsahuje 1,6,7,)	200	1934	18,68	13,4	56,86
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Čaj	250,00	4,00			
		8 008,00	78,06	69,19	236,16

Utorok 03. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Paradajková polievka so struhanou mrkvou a lievankou (obsahuje 1,3,7,12)	330,00	400,00	1,99	4,70	10,30
Mäso na cesnaku s gyros korením (obsahuje 1,12)	120	1248	25,5	10	18
Ryža (obsahuje 7)	190	1633	6,21	5	72,19
kapustový šalát	100	209	2	0,5	7
Voda	250,00				
Olovrant:					
dia keks (obsahuje 1,3,7,9,12)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Zapekané šunkové fussyly (obsahuje 1,3,7)	250,00	2 075,00	20,64	21,00	56,00
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	80,00	675,00	5,00	3,00	28,00
Cmar (obsahuje 7)	200ml	313,00	7,00	1,00	9,00
Čaj	250,00	4,00			

1_týždeň_4

		8820	79,54	78,4	249
Streda 04. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Francúzska paštéta	30	953	18,9	9	0,8
Jarná cibulka	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Šošovicová polievka s párkom (obsahuje 1, 7, 12)	0,33	427	5	2	16
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Voda	250,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
bryndzová nátierka (obsahuje 1,3,7)	48	498,00	8	9	1
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Cibuľa	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
nátierka (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,9
Čaj	250,00	4,00			
		6 596,50	61,63	44,52	223,66
Štvrtok 05. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zeleninová polievka s haluškami (obsahuje 1,3,9)	330,00	473,00	4,00	6,00	10,00
Boloňské špagety so syrom(obsahuje 1,3,7)	320	2753	28,24	22,8	82,2
Voda	250,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Zemiakový guláš so špekačkami (obsahuje 1)	0,33	2134	11,93	24,3	56,6
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Cmar (obsahuje 7)	200ml	313,00	7,00	1,00	9,00
grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)	2,00	675,00	5,00	3,00	28,00
		9 273,00	82,67	70,00	305,70
Piatok 06. 01. 2023					

1_týždeň_4

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>grahamový rožok (obsahuje 1, 3, 7)</i>	2,00	675,00	5,00	3,00	28,00
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Polievka z jarnej zeleniny (obsahuje 1,3,7,12)</i>	0,33	1302	10	7	29
<i>Strapačky s kyslou kapustou (obsahuje 1, 3, 7, 12)</i>	320	2251,94	13,46	22,53	70,53
<i>Voda</i>	250,00				
Olovrant:					
<i>ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Granadir (obsahuje 1,3,7)</i>	200	1575	19	4	76
<i>uhorký kyslé</i>	50,00	60,00	0,02	0,05	3,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
<i>Mlieko (obsahuje 7)</i>	200	396	7	3	10
		8 028,94	64	62,38	263,63
Sobota 07. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
<i>sm.nátierka s nivou (obsahuje 7,12)</i>	20,00	607,00	5,00	14,00	
<i>Uhorka</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Droždová polievka so zeleninou (obsahuje 1,9,12)</i>	0,33	455	10	6	13
<i>Hrachový prívarok (obsahuje 1,7)</i>	250,00	1 493,00	18,00	17,00	33,00
<i>Sekana (obsahuje 1,3)</i>	100,00	924,00	14,10	6,70	2,10
<i>Chlieb(obsahuje 1,3,7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Voda</i>	250,00				
Olovrant:					
<i>dia keks (obsahuje 1,3,7,9,12)</i>	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
<i>Ovsená kaša s hrozienkami (obsahuje 5,7)</i>	200	1832,8	13,68	16,8	51,84
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>chlieb (obsahuje 1, 3, 7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>fr. pašteta</i>	30	953	18,9	16	0,8
<i>Čaj</i>	250,00	4,00			
		9 609,80	101,29	94,09	235,14
Nedeľa, 08. 01. 2023					
<i>chlieb (obsahuje 1, 3, 7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Mlieko (obsahuje 7)</i>	200	396	7	3	10
Desiata:					

1_týždeň_4

<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	<i>100,00</i>	<i>280,00</i>	<i>4,00</i>	<i>4,00</i>	<i>5,00</i>
Obed:					
<i>vývar s niťovkami(obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)</i>	<i>0,33</i>	<i>381,00</i>	<i>2,00</i>	<i>5,02</i>	<i>9,00</i>
<i>Bravčové stehno po juhoslávsky (obsahuje 1,3,7)</i>	<i>174</i>	<i>1167</i>	<i>15,85</i>	<i>21,3</i>	<i>6,1</i>
<i>Knedľa (obsahuje 1,3,7)</i>	<i>160</i>	<i>1600</i>	<i>11,55</i>	<i>2,1</i>	<i>78</i>
<i>Voda</i>	<i>250,00</i>				
Olovrant:					
<i>ovocie</i>	<i>150,00</i>	<i>359,00</i>	<i>0,50</i>	<i>0,60</i>	<i>22,10</i>
Večera:					
<i>Francúzska paštéta</i>	<i>30</i>	<i>953</i>	<i>18,9</i>	<i>9</i>	<i>0,8</i>
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	<i>120</i>	<i>1204</i>	<i>6,8</i>	<i>1</i>	<i>61,6</i>
<i>Cibuľka lahôdková</i>	<i>20,00</i>	<i>25,00</i>	<i>0,36</i>	<i>0,40</i>	<i>1,00</i>
<i>Čaj</i>	<i>250,00</i>	<i>4,00</i>			
Večera 2:					
<i>Výživa</i>	<i>100,00</i>	<i>330,00</i>	<i>0,10</i>	<i>0,10</i>	<i>19,00</i>
<i>Čaj</i>	<i>250,00</i>	<i>4,00</i>			
		<i>8509</i>	<i>74,06</i>	<i>63,72</i>	<i>274,2</i>

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 – Vlní 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:

Diabetický jedálny lístok 2. týždeň 09.01.-15.01.2023

Pondelok 09. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Polievka z ovsených vločiek s mrkvou (obsahuje 1,3,7)	0,33	652,00	4,00	11,00	12,00
Bravčové na rasci	120	1872	42	34,8	45,6
Kolienka (obsahuje 1,3)	185,00	1303,00	7,86	4,00	60,20
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
cestoviny s vajcom	250	2075	20,64	21	54,93
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Bravčová pašteta	20	146	1	3	1
Čaj	250,00	4,00			
		8 873,00	88,91	105,09	257,33

Utorok 10. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamový rohlík (obsahuje 1)	60,00	720,00	5,00	2,00	33,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Špetantová polievka s krutónmi (obsahuje 1,3,7)	0,33	694	6,8	8	20
Kuracie na srbský spôsob (obsahuje 1, 7)	100	948	25,5	13,3	18
Ryža (obsahuje 7)	190	1633	6,21	5	72,19
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Cestovina s tvarohom a kyslou smotanou na slano (obsahuje 1,3,7)	250	2125	18	21	62
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Cmar (obsahuje 7)	200ml	313,00	7,00	1,00	9,00
Grahamový rohlík (obsahuje 1)	60,00	720,00	5,00	2,00	33,00
		8 741,00	79,71	82,50	268,19

Streda, 11. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Smotanová nátierka (obsahuje 3,7)	40	330	3	7	1

2_týždeň_5

<i>paradajka</i>	50	38	0,45	0,1	1
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Frankfurtska polievka s párkom (obsahuje 1,3,7,12)</i>	0,33	889	11	13	15
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
<i>DIA tvarohové buchty (obsahuje 1,3,7,12)</i>	200,00	2046,00	24,00	9,00	76,00
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
<i>Česnaková pomazánka</i>	60	945,00	7,5	21	4,31
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>chlieb (obsahuje 1, 3, 7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)</i>	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
<i>Uhorka</i>	20	12	0,16	0,04	0,04
Čaj	250,00	4,00			
		8 995,00	64,05	56,70	243,30

Štvrtok 12. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120	1 204,00	6,8	1	61,6
<i>Smotanová nátierka (obsahuje 3,7)</i>	40	330	3	7	1
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Polievka z jarnej zeleniny (obsahuje 1,3,7,12)</i>	0,33	1302	10	7	29
<i>Luskový prívarok (obsahuje 1,7)</i>	200,00	1 057,00	15,36	5,46	35,64
<i>Sekaná (obsahuje 1,3)</i>	100,00	924,00	14,10	6,70	2,10
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>bravčová masť</i>	10,00	375,34	0,02	7,75	
<i>cibuľka</i>	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7,12)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
<i>chlieb (obsahuje 1, 3, 7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>šunková pena</i>	40,00	326,00	3,00	7,00	2,00
Čaj	250,00	4,00			
		8 968,84	72,79	51,83	301,50

Piatok 13. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Grahamový rohlík (obsahuje 1)</i>	2,00	675,00	5,00	3,00	28,00
<i>Nátierka z čerstvého syra (obsahuje 1,3,7, 12)</i>	30	126	3	2	0,96

2_týždeň_5

Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Cibuľová polievka s krutónmi (obsahuje 1,3,7)	0,33	748	12	6	15
Špen.hal. so. syr.smo (obsahuje 1,3,7)	260	2019	24	13	63
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Zemiakový guláš	260,00	1 374,00	16,00	26,00	8,00
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Rožok (obsahuje 1)	80	961	7	2	44
uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
vajíčko na tvrdo (obsahuje 3)	1ks	328,00	6,50	5,00	5,00
Čaj	250,00	4,00			
		8 153,00	85,01	71,84	232,16

Sobota 14. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Pašteta	30	234	3	4	2
Jarná cibuľka	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
Čaj	250,00	4,00			
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
zemiaková polievka na kyslo	0,33	579,00	5,00	6,00	17,00
Bratislavské rizoto (obsahuje 1,9)	250,00	2 366,00	24,62	26,60	56,20
Šalát z kyslej kapusty s mrkvou	110	289	1,09	2,3	9,7
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Párky	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)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Hydinová pašteta	30	468	10,2	5	0,8
Čaj	250,00	4,00			
		8 215,95	78,34	78,82	223,62

Nedeľa 15. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Kaiserka cereálna (obsahuje 1,3,7)	200	396	7	3	10
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Mlieko (obsahuje 7)	200	396	7	3	10
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					

2_týždeň_5

Vývar s rezancami (obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	160	1600	11,55	2,1	78
Bravčové mäso	100,00	716,00	11,00	14,00	0,54
Paradajková omáčka (obsahuje 1,12)	120	535	4	7	13
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Smotanová nátierka (obsahuje 3,7)	40	330	3	7	1
Uhorka	30,00	18,00	0,25	0,05	0,06
Čaj	250,00				5,00
		7 628,00	70,60	79,17	214,60

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:

3_týždeň_6

Diabetický jedálny lístok 3. týždeň 16.01.-22.01.2023

Pondelok 16. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1, 3, 7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Smotanová nátierka (obsahuje 3,7)	40	330	3	7	1
Šunka	14,00	59,00	2,00	0,45	0,18
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Cícerová polievka s mrkvou (obsahuje 1,7)	0,33	884	10	3	23
Mexický guláš (obsahuje 1,3,9)	100	733	7	10	10
Ryža (obsahuje 7)	190	1633	6,21	5	72,19
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Cestoviny s tvarohom a hrozičkami (obsahuje 1,3,7,8)	200	1948	21,5	14	67
Čierny čaj	250,00	4,00			
Večera 2:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
Čaj	250,00				5,00
		8 074,00	62,51	62,55	265,97

Utorok, 17. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
cesnaková polievka s krutónmi (obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	406	2	10	2
Bravčové mäso so zeleninou	100,00	1679,00	24,60	27,20	13,40
Kolienka (obsahuje 1,3)	185,00	1303,00	7,86	4,00	60,20
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Sojovo-fazuľový guláš (obsahuje 1,6)	280,00	1 310,00	16,00	24,00	17,00
Chlieb (1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Chlieb (1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
Paradajka	50,00	46,00	0,48	0,12	2,00
Čaj	250,00				5,00
		8 548,00	70,44	99,22	245,30

Streda 18. 01. 2023

3_týždeň_6

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Pašteta</i>	30	234	3	4	2
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Zemiaková polievka</i>	0,33	579,00	5,00	6,00	17,00
<i>Pečené buchty s džemom (obsahuje 1,3,7)</i>	200,00	3569,00	17,00	33,00	125,00
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Dia keks (obsahuje 1,3,7)</i>	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
<i>Tuniaková nátierka (obsahuje 1,3,4,7)</i>	45	510,00	3	11	2
<i>Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Grahamový Rohlík (obsahuje 1)</i>	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	10	301		8,1	
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		9 336,00	53,90	81,85	336,80
Štvrtok, 19. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)</i>	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
<i>Šunka</i>	14,00	59,00	2,00	0,45	0,18
<i>Uhorka</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Zelerová polievka s mrveničkou (obsahuje1,3,7,12)</i>	0,33	753	6	10	14
<i>Šošovicový prívarok (obsahuje 1,3)</i>	200	1057	15	5	36
<i>Sekaná (obsahuje 1,3)</i>	100,00	924,00	14,10	6,70	2,10
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Ovsená kaša so škoricom (obsahuje 1,6,7,)</i>	200	1934	18,68	13,4	56,86
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Chlieb (1,3,7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>nátierka (obsahuje 7, 12)</i>	40	607	5	7	2,9
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		9 484,00	94,49	56,54	309,54
Piatok, 20. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>bravčová masť</i>	10,00	375,34	0,02	7,75	
<i>cibuľka</i>	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46

3_týždeň_6

Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1204,00	6,80	1,00	61,60
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Sojová polievka s mrkvou (obsahuje 1,6,7)	0,33	952	13	11	15
Výprážený syr (obsahuje 1,3,7)	70,00	1 277,00	16,00	21,00	20,00
Zemiaky	250,00	920,00	6,00	7,00	39,00
Tatárska omáčka (obsahuje 7)	50,00	315,50	2,00	5,00	5,50
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Tvarohovo-mrkvová nátierka (obsahuje 7)	40,00	608,00	25,00	16,20	14,00
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	90	903	5,1	0,75	46,2
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Chlieb (1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Paštéta	80,00	953,00	18,90	16,00	0,80
Čaj	250,00				5,00
		8 839,34	101,43	93,87	279,46
Sobota, 21. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Kaiserka cereálna (obsahuje 1,3,7)	200	396	7	3	10
Smotanová nátierka- pažitkou (obsahuje 7, 12)	40	607	5	14	2,9
uhorka	50	29	0,41	0,09	1
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Polievka z jarnej zeleniny (obsahuje 1,3,7,12)	0,33	1302	10	7	29
Fussily so sójovou drvinou a syrom (obsahuje 1,3,6,7,9)	300,00	2 356,00	18,06	15,08	84,03
Voda	200,00				
Olovrant:					
ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Pašteta	30	234	3	4	2
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
Paštéta	80,00	953,00	18,90	16,00	0,80
Čaj	250,00				5,00
		8 176,00	78,27	68,27	249,63
Nedeľa, 22. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Kaiserka cereálna (obsahuje 1,3,7)	200	396	7	3	10
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Mlieko (obsahuje 7)	200	396	7	3	10

3_týždeň_6

Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Vývar s rezancami (obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Segedínsky guláš (obsahuje 1,3,7,9,12)	214	1337	17,9	21,9	11,6
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	160	1600	12	3	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Kaiserka cereálna (obsahuje 1,3,7)	200	396	7	3	10
vajíčko na tvrdo (obsahuje 3)	1ks	328,00	6,50	5,00	5,00
		8 090,00	84,20	81,92	221,60

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 – Vleči bôb a výrobky z neho, 14 – Mákkýše 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:

Diabetický jedálny lístok 4. týždeň 23.01.-29.01.2023

Pondelok, 23. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zeleninová polievka s haluškami	0,33	1302	13	7	13
bravčové na horčici (obsahuje 10)	120,00	1872,00	42,00	34,80	45,60
Tarhoňa (obsahuje 1,3,7)	200,00	1633,00	10,00	2,00	64,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Ovsená kaša so škoricom (obsahuje 1,6,7,)	200	1934	18,68	13,4	56,86
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Kefirové mlieko (7)	200	330	6	2	8
Čaj	250,00				5,00
		9 935,00	118,19	73,69	312,56

Utorok, 24. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Nátierka z čerstvého syra-bylinková (obsahuje 1,3,7, 12)	30	126	3	2	0,96
Paprika	50	46	0,5	0,1	2
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zelerová polievka s mrvičkou (obsahuje 1,7, 9)	0,33	541	10	5	29
Maďarský Guláš br.m. (obsahuje 1,3,12)	200 a 60	1361	10	13	36
Kolienka (obsahuje 1,3)	185,00	1303,00	7,86	4,00	60,20
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Hydinové párky	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)	120	1204	6,8	1	61,6
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
tavený syr so šunkou (obsahuje 3,7)	15,00	188,00	2,00	4,00	0,50
Čaj	250,00				5,00
		7886,95	66,67	59,17	284,48

Streda, 25. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Francuzska paštéta</i>	30	953	18,9	9	0,8
<i>uhorka</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Šošovicová polievka s párkom (obsahuje 1, 7, 12)</i>	0,33	427	5	2	16
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Škoricové osie hniezda (obsahuje 1,3,7)</i>	250,00	1856,76	11,00	19,50	61,75
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Dia keks (obsahuje 1,3,7)</i>	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
<i>Cesnaková pomazánka</i>	60	945,00	7,5	21	4,31
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Tavený syr (obsahuje 7,12)</i>	2,00	472,00	11,80	6,80	0,40
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		7 596,76	62,41	67,59	238,06
Štvrtok, 26. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Grahamový Rohlik (obsahuje 1)</i>	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	
<i>Jarná cibuľka</i>	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Polievka z jarnej zeleniny (obsahuje 1,3,7,12)</i>	0,33	1302	10	7	29
<i>Fazuľový prívarek (obsahuje 1,7)</i>	150,00	792,75	18,41	4,10	29,12
<i>Mäsová sekana (obsahuje 1,3,7)</i>	100,00	799,00	10,00	12,00	12,00
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120	1204	6,8	1	61,6
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Slaný bales s cibuľou (obsahuje 1,3,7,12)</i>	260	1 374,00	16	16	28
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>biely jogurt (7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
<i>Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)</i>	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		7 829,75	74,73	65,00	240,82
Piatok, 27. 01. 2023					

4týždeň_7

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120	1204	6,8	1	61,6
<i>Smotanová nátierka (obsahuje 3,7)</i>	40	330	3	7	1
<i>Jemná saláma</i>	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Brokolicová polievka s haluškami (obsahuje 1,7)</i>	0,33	620	6	4	13
<i>Kapustové fľačky (obsahuje 1,3,7,12)</i>	200,00	1 092,02	6,00	6,00	46,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
<i>Dia keks (obsahuje 1,3,7)</i>	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
<i>Sardinková pomazánka (obsahuje 4,7,12)</i>	48,00	875,57	17,11	13,71	1,03
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	120	1204	6,8	1	61,6
<i>cibuľka</i>	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Bagetka fines (obsahuje 1,3,7)</i>	75,00	824,00	6,00	2,00	34,00
<i>Paradajka</i>	50,00	46,00	0,48	0,12	2,00
Čaj	250,00				5,00
		7816,094	64,9	63,9	260,74
Sobota, 28. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Smotanová nátierka- niva (obsahuje 7, 12)</i>	40	607	5	14	2,9
<i>uhorka</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Cibuľová polievka s krutónmi (obsahuje 1,3,7)</i>	0,33	748	12	6	15
<i>Paprikaš(obsahuje 1,7)</i>	210	1148	24	17	8
<i>Halušky (obsahuje 1,3,7)</i>	150,00	1259,00	8,00	5,00	57,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>cestoviny s vajcom</i>	250	2075	20,64	21	54,93
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Grahamový Rohlík (obsahuje 1)</i>	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	10	301		8,1	
Čaj	250,00				5,00
		8 466,00	85,95	80,29	258,73
Nedeľa, 29. 01. 2023					
Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
<i>Grahamový Rohlík (obsahuje 1)</i>	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	20,00	602,00	0,20	16,20	

4týždeň_7

Mlieko (7)	200	396	7	3	10
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Vývar s rezancami(obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Bravčové mäso	100,00	716,00	11,00	14,00	0,54
Chrenová omáčka (obsahuje 1,12)	120	535	4	7	13
Knedľa (obsahuje 1, 3, 7)	160	1 600,00	12	5	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Tavený syr (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
Jemná saláma	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Čaj	250,00				5,00
		9 014,00	79,80	90,02	270,59

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 – Máčkové 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:

Diabetický jedálny lístok 5. týždeň 30.01.-05.02.2023

Pondelok, 30. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb(obsahuje1,3,7,12)	120	1204	6,8	1	61,6
Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
paradajka	50	38	0,45	0,1	1
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Polievka z ovsených vločiek s mrkvou (obsahuje 1,3,7)	0,33	652,00	4,00	11,00	12,00
Bravčové na srbský spôsob (obsahuje 1, 7)	100	948	25,5	13,3	18
Tarhoňa (obsahuje 1,3,7)	200,00	1633,00	10,00	2,00	64,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Cestoviny s makom (obsahuje 1,3,7)	250	1692	13,68	15,42	70
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Chlieb (1,3,7)	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
paprika žltá	50	60	0,5	0,5	2
Čaj	250,00				5,00
		7 940,00	80,63	55,22	301,90

Utorok 31. 01. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
Nátierka z čerstvého syra (obsahuje 1,3,7, 12)	30	126	3	2	0,96
uhorka	50	29	0,41	0,09	1
Jemná saláma	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Francúzska polievka (obsahuje1,3,7,12)	0,33	381	2	6	9
Bratislavské pliecko (obsahuje 1,7,9)	220	1314	18,1	20,9	12,8
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	160	1600	11,55	2,1	78
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
Šampiňonový guláš (obsahuje 1,7,12)	250,00	1 042,00	5,00	10,00	26,00
Chlieb(obsahuje1,3,7,12)	120	1204	6,8	1	61,6
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Grahamový Rohlík (obsahuje 1)	80,00	1 058,00	8,00	4,00	47,00
Čaj	250,00				5,00
		8 284,00	66,86	72,09	267,41

Streda 01. 02. 2023

5týždeň_8

Streda 01. 02. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Francuzska paštéta	30	953	18,9	9	0,8
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Kapustová polievka	0,33	899,125	5	12,5	35
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	90	903	5,1	0,75	46,2
Žemľovka s tvarohom a ovocím (obsahuje 1,3,7)	200,00	1894,00	16,00	15,00	65,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	90	903	5,1	0,75	46,2
Drožd'ová nátierka (obrahuje 1,3,7)	156	592	1,69	14,3	1,9
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Grahamová zemľa (obsahuje 1,3,7)	70,00	733,00	7,00	3,00	41,00
paprík žltá	50	60	0,5	0,5	2
Čaj	250,00				5,00
		8 780,13	70,59	61,40	341,80

Štvrtok, 02. 02. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Čokoládová nátierka (obsahuje 1,3,5,7,8,12)	30,00	600,00	0,20	0,10	19,40
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Zeleninová polievka	0,33	1302	13	7	13
Hrachový prívarok (obsahuje 1,7)	250,00	1 493,00	18,00	17,00	33,00
Sekana (obsahuje 1,3)	100,00	924,00	14,10	6,70	2,10
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
granadír (obsahuje 1, 3, 7)	250,00	643,75	3,12	10,15	14,18
kyslá uhorka (obsahuje 12)	100,00	119,00	0,40	0,10	6,00
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
biely jogurt (7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Čaj	250,00				5,00
		8 966,75	75,72	62,80	256,48

Piatok, 03. 02. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Grahamová zemľa (obsahuje 1,3,7)	70,00	733,00	7,00	3,00	41,00

5týždeň_8

Tavený syr s ementalom (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Karfiolová polievka s mrkvou (obsahuje 7)	0,33	620	6	4	13
Fussily so syrovou omáčkou (obsahuje 1,7)	320	2251,94	22,53	13,53	70,53
Voda	200,00				
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Zeleninové rizoto (obsahuje 1,9)	200,00	1 869,00	15,00	9,00	77,00
kapustový šalát	100	209	2	0,5	7
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Čelozrnná bageta (obsahuje 1,3,7)	65,00	644,00	6,00	2,00	25,00
Nátierka s nivou (obsahuje 7)	40	460	5	4	3
Čaj	250,00				5,00
		7 897,94	79,83	40,93	279,03

Sobota 04. 02. 2023

Raňajky:	G		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	120	1204	6,8	1	61,6
Francuzska paštéta	30	953	18,9	9	0,8
Uhorka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
biely jogurt (obsahuje 7)	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
Špenatová polievka s krutónmi (obsahuje 1,3,7)	0,33	694	6,8	8	20
Stroganov z bravčového mäsa (obsahuje 1,9)	150,00	1151,00	14,00	20,00	10,00
Kolienka (obsahuje 1,3)	220,00	1540,00	12,00	4,00	71,00
Voda	200,00				
Olovrant:					
Dia keks (obsahuje 1,3,7)	30,00	698,00	2,00	10,00	16,00
Večera:					
bravčová masť	10,00	375,34	0,02	7,75	
cibuľka	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)	90	903	5,1	0,75	46,2
Čaj	250,00				5,00
Večera 2:					
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Kefirové mlieko (7)	200	330	6	2	8
Čaj	250,00				5,00
		7 917,84	64,93	67,66	241,06

Nedeľa 05. 02. 2023

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Kaiserka celozrnná (obsahuje 1,3,7)	80,00	520,00	5,00	2,00	20,00
Maslo (obsahuje 7)	10,00	301,00	0,10	8,10	
Mlieko (obsahuje 7)	200	396	7	3	10

5týždeň_8

Desiata:					
<i>biely jogurt (obsahuje 7)</i>	100,00	280,00	4,00	4,00	5,00
Obed:					
<i>Vývar s rezancami (obsahuje 1, 3, 7, 9, 12)</i>	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
<i>Bravčové mäso na hrášku (1,12)</i>	140	901	13,11	15,1	6,5
<i>Ryža (obsahuje 7)</i>	190	1633	6,21	5	72,19
<i>Voda</i>	200,00				
Olovrant:					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
<i>Tavený syr (obsahuje 7)</i>	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
<i>sendvič (obsahuje 1, 3, 7)</i>	120	1436	10	1,1	72
<i>Jemná saláma</i>	50,00	552,00	6,00	12,00	0,05
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
Večera 2:					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7)</i>	60,00	602,00	3,40	0,50	30,80
<i>Tavený syr (obsahuje 7,12)</i>	2,00	472,00	11,80	6,80	0,40
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		8 305,00	80,92	62,72	258,44

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 kliento: