

## Jedálny lístok 32. týždeň 5.8.-11.8.2024

## Pondelok 05. 08. 2024

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
Sendvič (obsahuje 1,3,7)	120	1436	10	1,1	72
Francúzka paštéta	30	234	3	4	2
Paradajka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj – čierny (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
<b>Desiata:</b>					
Puding (obsahuje 7)	200,00	1 698,00	8,50	8,00	24,00
<b>Obed:</b>					
Polievka porová s haluškami (1,7)	0,33	452	2,4	5,1	12
Bravčové mäso na hrášku (1,12)	140	901	13,11	15,1	6,5
Opekané zemiaky	250	1235	5,97	0,5	61,1
Červená repa	110	301	1,39	0,3	14,1
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			
<b>Olovrant:</b>					
Nanuk (obsahuje 7)	30,00	630,00	0,87	2,01	23,50
<b>Večera:</b>					
Cestoviny s orechami (obsahuje 1,3,7,8,12)	200	1732,8	23,68	16,8	61,84
Čaj (obsahuje 12)	250,00	84,87			
		8 927,54	69,33	53,00	283,04

## Utorok, 06. 08. 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
Maslo (obsahuje 7)	10	301		8,1	
Šunka dusená	217,00	50,00	5,70	3,00	0,40
Uhorka	50	29	0,41	0,09	1
Čaj (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
<b>Desiata:</b>					
Biely jogurt (obsahuje 7)	150,00	922,00	5,87	3,01	36,90
<b>Obed:</b>					
Polievka cesnaková s krutónmi ( obsahuje 1,3,7,12)	250	406	5,12	5,2	15,9
Fašírka ( obsahuje 1.3,.7)	100	1750	12	15	29,00
Zemiaky	250,00	920,00	6,00	7,00	39,00
Kyslá uhorka	40,00	230,00	5,60	6,20	4,30
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			
<b>Olovrant:</b>					
Výživa (obsahuje 12)	150,00	706,00	0,80	0,20	43,60
<b>Večera:</b>					
Sójový guláš so zemiakmi (obsahuje 1)	184,00	1 498,00	16,17	20,2	8,1
Chlieb ( 1,3,7)	60	602	3,4	0,5	30,8
Čaj (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
		8 896,74	67,87	69,50	275,60

## Streda 07. 08. 2024

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
Chlieb ( 1,3,7)	100,00	1 315,00	9,71	3,70	57,50
Tavený syr – gouda (obsahuje 7)	20,00	472,00	11,80	6,80	0,40
Paradajka	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
Čaj (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
<b>Desiata:</b>					
Keks (obsahuje 1,3,7,12 )	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
<b>Obed:</b>					
Kapustová polievka s klobásou (obsahuje 1,3,7)	250	586	5,21	10,2	6,4
Chlieb ( 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Škoricové osie hniezda (obsahuje 1,3,7)	250,00	1856,76	11,00	19,50	61,75
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			
<b>Olovrant:</b>					
Výživa -drink (obsahuje 1,3,7 )	200,00	1 030,00	7,02	6,60	33,26
<b>Večera:</b>					
Vajíčkový šalát (obsahuje 1,3,4,7,12)	100,00	1 000,00	4,00	20,00	9,00
Rohlík (obsahuje 1,3,7)	100,00	1 315,00	9,71	3,70	57,50
Čaj ovocný( obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
		9 473,50	67,38	75,36	294,73

## Štvrtok, 08. 08. 2024

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
Sendvič (obsahuje 1,3,7 )	120	1436	10	1,1	72
Čokoládová nátierka (obsahuje 1,3,5,7,8,12 )	30,00	600,00	0,20	0,10	19,40
Čaj (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
<b>Desiata:</b>					
Výživa (obsahuje 12)	150,00	706,00	0,80	0,20	43,6
<b>Obed:</b>					
Polievka krupová mliečna	549	132	4,13	6,2	14,2
Hrachová kaša (obsahuje 1,7)	250,00	1 493,00	18,00	17,00	33,00
Sekaná	100,00	924,00	14,10	6,70	2,10
Chlieb(obsahuje 1,3,7,)	90	903	5,1	0,75	46,2
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			
<b>Olovrant:</b>					
Puding ( obsahuje 1,3,7)	200,00	1 030,00	7,02	6,60	33,26
<b>Večera:</b>					
Lečo s vajcom	1 588,00	395,00	13,23	26,50	9,20
Chlieb(obsahuje 1,3,7,)	90	903	5,1	0,75	46,2
Čaj	250,00	84,87			5,00
		8 800,74	77,68	65,90	329,16

**Piatok, 09. 08. 2024**

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
<i>Chlieb ( 1,3,7)</i>	120,00	1 204,00	6,80	1,00	61,60
<i>Smotanová nátierka (obsahuje 1, 7)</i>	40,00	607,00	5,00	14,00	2,90
<i>Jarná cibulka</i>	50	59	0,82	0,1	2
<i>Čaj</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>Šošovicová polievka so zeleninou</i>	589	141	6,55	4,4	17,1
<i>Chlieb ( 1,3,7)</i>	60	602	3,4	0,5	30,8
<i>Bryndzové halušky (obsahuje 1,3,7)</i>	320,00	2 992,00	20,49	22,20	87,60
<i>Nápoj (obsahuje 12)</i>	200,00	109,00			
<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>Hubové rizoto so syro (obsahuje 7)</i>	280,00	1 890,00	13,29	19,80	84,50
<i>Kyslá uhorka</i>	40,00	250,00	5,60	6,20	
<i>Čaj</i>	250,00	84,87			
		8 985,87	65,87	72,82	325,32

**Sobota, 10. 08. 2024**

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
<i>Makovka (obsahuje 1,3 7)</i>	83,00	1 336,00	7,40	2,49	49,80
<i>Maslo (obsahuje 7)</i>	10	301		8,1	
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
<b>Desiata:</b>					
<i>Puding ( obsahuje 1,3,7)</i>	200,00	1 698,00	8,50	8,00	24
<b>Obed:</b>					
<i>Frankfurtská polievka (obsahuje 1)</i>	250	869	13,55	6,7	23
<i>Kuracie mäso v horčicovej omáčke (obsahuje 10)</i>	100,00	1587,00	18,00	20,80	25,60
<i>Ryža (obsahuje 7)</i>	190,00	1633,00	7,00	7,00	76,00
<i>Nápoj (obsahuje 12)</i>	200,00	109,00			
<b>Olovrant:</b>					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
<b>Večera:</b>					
<i>Chlieb(obsahuje 1,3,7,12)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
<i>Smotanová nátierka s nivou (obsahuje 1, 7)</i>	40,00	607,00	5,00	14,00	2,90
<i>Paradajka</i>	50,00	29,00	0,41	0,09	1,00
<i>Čaj</i>	250,00				5,00
		9 431,00	65,46	68,53	280,60

**Nedeľa, 11. 08. 2024**

<b>Raňajky:</b>	<b>G</b>	<b>KJ</b>	<b>Bielkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>Sacharidy</b>
<i>Vianočka (obsahuje 1,3,7)</i>	100,00	1525,00	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	396	7	3	10
<b>Desiata:</b>					
<i>Ovocie</i>	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
<b>Obed:</b>					
<i>Vývar s rezancami (obsahuje 1,3,7,9,12)</i>	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
<i>Bravčové mäso v chrenovej omáčke (obsahuje 1,7)</i>	280	1749	11,93	4,4	73,7
<i>Knedľa (obsahuje 1,3,7)</i>	150,00	1 640,00	11,93	4,40	73,70
<i>Nápoj (obsahuje 12)</i>	200,00	109,00			
<b>Olovrant:</b>					
<i>Nanuk (obsahuje 7)</i>	30,00	630,00	0,87	2,01	23,50
<b>Večera:</b>					
<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>Chlieb (obsahuje 1,3,7,12)</i>	90	903	5,1	0,75	46,2
<i>Čaj</i>	250,00			65,45	5,00
		9 417,95	62,44	65,45	331,12

**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:*