

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
Čierny čaj (obsahuje 12)	250,00	4,00			
Desiata:					
Puding (obsahuje 7)	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Obed:					
Polievka hrachová s párkom (obsahuje 7,9)	250	862	8,76	10,8	17
Kuracie mäso – čína (obsahuje 1)	144	915	25,41	10,6	5,2
Ryža (obsahuje 7)	190	1633	6,21	5	72,19
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			6,70
Olovrant:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Večera:					
Cestoviny vajcové (obsahuje 1,3,7)	200	1948	21,5	14	67
Čierny čaj	250,00	4,00			
		8 858,00	82,65	60,70	286,10

Utorok, 01. 10. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Rohlík (obsahuje 1)	100,00	1 315,00	9,71	3,70	57,50
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				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 zapekane s mäsom (obsahuje 3,7)	330	2543	24,96	26,6	62,3
Čalamáda	120,00	305,00	1,48	2,30	10,10
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			6,70
Olovrant:					
Puding (obsahuje 7)	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Večera:					
Kapustové fliačky so škorickou (obsahuje 1,3,7,12)	200,00	1 092,02	6,00	6,00	46,00
Čaj	250,00				5,00
		9 033,02	62,65	79,50	277,76

Streda, 02. 10. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Sendvič (obsahuje 1,3,7)	120	1436	10	1,1	72

Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Lahôdková cibulka	50,00	59,00	0,82	0,10	2,00
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
Keks (obsahuje 1,3,7,12)	60,00	688,00	3,42	4,02	11,72
Obed:					
Polievka pangasius rybia (obsahuje 1,4,7)	250	743	10	9	21
Cesnakový langoš s kečupom (1,3,7,12)	220,00	2289,00	23,00	20,00	72,00
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			6,70
Olovrant:					
Puding (obsahuje 7)	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Večera:					
Chlieb (obsahuje 1,3,7)	90,00	903,00	5,10	0,75	46,20
Smotanová nátierka oštiepok (obsahuje 1,7)	40,00	607,00	5,00	14,00	0,40
Cibuľa	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
Čaj	250,00				5,00
		8 756,50	65,27	74,84	279,74

Štvrtok, 03. 10. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Chlieb (1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Čokoládová nátierka (obsahuje 6,7,8)	40,00	664,00	2,04	9,30	16,80
Čaj (obsahuje 12)	250,00				5,00
Desiata:					
Výživa (obsahuje 12)	150,00	706,00	0,80	0,20	43,60
Obed:					
Polievka rajčiaková (obsahuje 1,7)	250	538	1,43	5,1	18,7
Bravčový perkelt (obsahuje 1,7)	232,00	1 275,00	17,23	22,20	9,10
Cestovina (obsahuje 1)	185	1303	7,86	4	60,2
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			6,70
Olovrant:					
Puding (obsahuje 7)	200,00	1 230,00	7,02	6,60	33,26
Večera:					
Chlieb (1,3,7)	120	1204	6,8	1	61,6
Tlačenka hydínová s bravčovou bielkovinou	100	535,00	16	7	0,2
Cibuľa	50,00	90,50	0,71	3,07	4,46
Čaj (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
		8 943,37	66,69	59,47	326,22

Piatok, 04. 10. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Rohlík (obsahuje 1)	100,00	1 315,00	9,71	3,70	57,50
Tavený syr - ementál (obsahuje 7)	30	234	3	4	2
Paprika	50,00	38,00	0,45	0,10	1,00
Čaj	250,00				5,00
Desiata:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Obed:					
Polievka Kulajda (obsahuje 3,7)	250 ml	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
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			6,70
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
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			6,70
		9 664,00	79,59	85,35	286,30

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
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			6,70
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 ovocný (obsahuje 12)	250,00	84,87			5,00
		8 822,82	68,91	74,23	257,64

Nedeľa, 06. 10. 2024

Raňajky:	G	KJ	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Vianočka (obsahuje 1,3,7)	100,00	1 525,00	7,20	10,00	60,80
Maslo (obsahuje 7)	20,00	602,00	0,20	16,20	
Granko (obsahuje 7)	200	435	7	4	10
Desiata:					
Ovocie	150,00	359,00	0,50	0,60	22,10
Obed:					
Vývar s rezancami (obsahuje 1,3, ...,9, 12)	0,33	381,00	2,00	5,02	9,00
Moravský vrabec (obsahuje 3,7)	124	1064	15,48	18,5	5,4
Dusená kapusta	185	719	2,8	7	19,3
Knedľa (obsahuje 1,3,7)	150	1640	11,93	4,4	73,7
Nápoj (obsahuje 12)	200,00	109,00			6,70
Olovrant:					

List1

<i>Puding (obsahuje 1,3,7)</i>	<i>200,00</i>	<i>1 030,00</i>	<i>7,02</i>	<i>6,60</i>	<i>33,26</i>
<i>Večera:</i>					
<i>Chlieb (obsahuje 1,3,7,12)</i>	<i>90</i>	<i>903</i>	<i>5,1</i>	<i>0,75</i>	<i>46,2</i>
<i>Smotanová nátierka – pažitka (obsahuje 1,7)</i>	<i>40</i>	<i>607</i>	<i>5</i>	<i>14</i>	<i>2,9</i>
<i>Paradajka</i>	<i>50</i>	<i>29</i>	<i>0,41</i>	<i>0,09</i>	<i>1</i>
<i>Čaj</i>	<i>250,00</i>				<i>5,00</i>
		<i>9 403,00</i>	<i>64,64</i>	<i>87,16</i>	<i>295,36</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 – 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:

