JEDÁLNY LÍSTOK od 12.10.20

CITYGASTRO | len dobré jedlo

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
12. október 2026	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka nivová, 50g uhorka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7	50g chlieb Bevit, 50g nátierka nivová, 50g uhorka, 0,2l dia čaj - obsahuje: 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka syrová, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie	1ks ovocie	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.cícerová so zeleninou, 100g kurací perkelt, 200g cestovina - obsahuje: 1,3,7,9 BRA	0,3l pol.cícerová so zeleninou, 100g kurací perkelt, 140g cestovina - obsahuje: 1,3,7,9 BRA	0,3l pol.zeleninová, 10g kurací perkelt na paradaj.pretlaku a mliekom, 200g cestovina - obsahuje: 1,3,7,9 BRA
		Olovrant	1ks kelímkový puding - obsahuje:7	1ks jogurt biely - obsahuje: 7	1ks kelímkový puding - obsahuje:7
		Večera	150g zemiakový prívarok, 1ks varené vajíčka, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,7	150g zemiakový prívarok, 1ks varené vajíčko, 50g chlieb Bevit - obsahuje: 1,3,7	150g zemiakový prívarok, 1ks varené párky, 100g chlieb -obsahuje: 1,3,7
		II Večera		50g chlieb Bevit, 1ks maslo - obsahuje: 1,7	
13. október 2026	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, 1ks maslo, 50g suchá saláma, 50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7	50g chlieb Bevit, 1ks maslo, 50g suchá saláma, 50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7	100g chlieb, 1ks maslo, 50g šunka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie	1ks ovocie	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.šampiňónová krémová, 100g staročeský hovädzí guláš, 4ks knedľa - obsahuje: 1,3,7,9 PL	0,3l pol.šampiňónová krémová, 100g staročeský hovädzí guláš, 2ks knedľa - obsahuje: 1,3,7 ,9 PL	0,3l pol.šampiňónová, 100g hovädzí guláš dietný, 200g zemiaky - obsahuje: 1,3,7,9 PL
		Olovrant	1ks jablkový rožok - obsahuje: 1,3	1ks jogurt biely - obsahuje: 7	1ks jablkový rožok - obsahuje: 1,3
		Večera	300g cestovina s vegetariánskou bolonskou omáčkou a syrom - obsahuje: 1,3,7	250g cestovina s vegetariánskou bolonskou omáčkou a syrom - obsahuje: 1,3,8	300g cestovina s vegetariánskou bolonskou omáčkou a syrom - obsahuje: 1,3,9
		II Večera		50g chlieb Bevit, 1ks maslo, 20g šunka - obsahuje: 1,7	
14. október 2026	STREDA	Raňajky	2ks pečivo, 1ks maslo, 50g syr Eidam, 50g paprika, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7	1ls grahamové pečivo, 1ks maslo, 50g syr Eidam, 50g paprika, 0,2l čaj dia - obsahuje: 1,3,7	2ks pečivo, 1ks maslo, 50g syr Eidam, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie	1ks ovocie	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.zeleninový vývar s cestovinou, 100g obrátený bravčový rezeň, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9	0,3l pol.zeleninový vývar s cestovinou, 100g obrátený bravčový rezeň, 140g zemiaková kaša, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9	0,3l pol.zeleninový vývar s cestovinou, 100g prírodný bravčový rezeň, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9
		Olovrant	1ks jogurt - obsahuje: 7	1ks jogurt biely - obsahuje: 7	1ks jogurt - obsahuje: 7
		Večera	300g rezance s tvarohovou posýpkou - obsahuje: 1,3,7	250g rezance s tvarohovou posýpkou (na slano) - obsahuje: 1,3,7	300g rezance s tvarohovou posýpkou - obsahuje: 1,3,7
		II Večera		50g chlieb Bevit, 30g nátierkové maslo - obsahuje: 1,3,7	
15. október 2026	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb, 50g mäsová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7	50g chlieb Bevit, 50g mäsová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj dia - obsahuje: 1,3,7	100g chlieb, 50g šunka, 1ks maslo, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie	1ks ovocie	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.hrášková, 100g vyprážaný kurací rezeň , 200g zemiaková kaša, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9 ESP	0,3l pol.hrášková, 100g vyprážaný kurací rezeň , 140g zemiaková kaša, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9 ESP	0,3l pol.hrášková, 100g prírodný kurací rezeň , 200g zemiaková kaša, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9 ESP
		Olovrant	1ks ovocná výživa	1ks ovocná výživa dia	1ks ovocná výživa
		Večera	300g špenátové halušky so syrovou omáčkou - obsahuje: 1,3,7	250g špenátové halušky so syrovou omáčkou - obsahuje: 1,3,7	300g špenátové halušky so syrovou omáčkou - obsahuje: 1,3,7
		II Večera		50g chlieb Bevit, 1ks maslo, 20g šunka - obsahuje: 1,7	
16. október 2026	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks džem, 0,2l biela káva - obsahuje: 1,3,7	50g chlieb Bevit, 1ks maslo, 1ks džem dia, 0,2l biela káva dia - obsahuje: 1,3,7	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks džem, 0,2l biela káva - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie	1ks ovocie	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.poľovnícka, 100g segedínsky guláš, 4ks knedľa - obsahuje: 1,3,7,9 ESP	0,3l pol.poľovnícka, 100g segedínsky guláš, 2ks knedľa - obsahuje: 1,3,7,9 ESP	0,3l pol.zemiaková, 300g zeleninové rizoto, 100g cvikla - obsahuje: 1,3,9
		Olovrant	1ks zemiakový pagáčik - obsahuje: 1,3,7	1 ks jogurt biely - obsahuje: 7	1ks zemiakový pagáčik - obsahuje: 1,3,7
		Večera	100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke, 200g zemiaky - obsahuje: 1,3,6,9 ESP	100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke, 140g zemiaky - obsahuje: 1,3,6,9 ESP	100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke, 200g zemiaky - obsahuje: 1,3,6,9 ESP
		II Večera		50g chlieb Bevit, 1ks maslo - obsahuje: 1,7	

17. október 2026	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka syrová s bylinkami, 50g reďkovka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7	50g chlieb Bevit, 50g nátierka syrová s bylinkami, 50g reďkovka, 0,2l čaj DIA - obsahuje: 1,7	100g chlieb, 50g nátierka syrová s bylinkami, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
		Desiata	1ks ovocie	1ks ovocie	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.ministrone, 100g bravčové soté so zeleninou, 200g ryža - obsahuje: 1,9 ESP	0,3l pol.ministrone, 100g bravčové soté so zeleninou, 140g ryža - obsahuje: 1,9 ESP	0,3l pol.ministrone, 100g bravčové soté so zeleninou, 200g ryža - obsahuje: 1,9 ESP
		Olovrant	1ks termix vanilkový - obsahuje: 7	1ks jogurt biely - obsahuje: 7	1ks termixvanilkový - obsahuje: 7
		Večera	300g granatierský pochod, 100g kyslá uhorka - obsahuje: 1,3	250g granatierský pochod, 100g kyslá uhorka dia - obsahuje: 1,3	300g granatierský pochod bez cibule, 100g cvikla - obsahuje: 1,3
		II Večera		50g chlieb Bevit, 1ks maslo - obsahuje: 1,7	
18. október 2026	NEDEĽA	Raňajky	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks džem, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7	1ks grahamové pečivo, 1ks maslo, 1ks džem DIA, 0,2l čaj DIA - obsahuje: 1,3,7	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks džem, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie	1ks ovocie	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážaný kurací rezeň v cestíčku, 200g zemiaková kaša, 100g kompót - obsahuje: 1,3,7,9 BRA	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážaný kurací rezeň v cestíčku, 140g zemiaková kaša, 100g kompót dia - obsahuje: 1,3,7,9 BRA	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g prírodný kurací rezeň, 200g zemiaková kaša, 100g kompót - obsahuje: 1,3,7,9 BRA
		Olovrant	1ks napolitánka - obsahuje: 1,3,5,6,7,8	1ks jogurt - obsahuje: 7	1ks napolitánka - obsahuje: 1,3,5,6,7,8
		Večera	100g chlieb, 80g suchá saláma, 1ks maslo, 50g paradajka - obsahuje: 1,3,7	50g chlieb Bevit, 80g suchá saláma, 1ks maslo, 50g paradajka - obsahuje: 1,3,7	100g chlieb, 80g šunková saláma, 1ks maslo - obsahuje: 1,3,7
		II Večera		50g chlieb Bevit, 1ks syr - obsahuje: 1,7	

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 a výrobky z nich (tofu syr), 7 - mlieko a výrobky z neho, 8 - orechy (lieskovce, vlašské, kešu, mandle, pekanové, para orechy, pistácie, makadamové, queenslandské) 9 - zeler, 10 - sézamové semená, 12 - oxid siričitý a siričitany v koncentráciach vyšších ako 10mb/kg alebo 10ml/l, 13 - vlčí bôb, 14 - mäkkýše
Prevádzka spracováva všetky druhy alergénov, preto sa stopové množstvo môže nachádzať vo všetkých pokrmoch.
Váha mäsa je uvedená v surovom stave.

nutričný terapeut