

JEDÁLNY LÍSTOK od 26. 10. 2026 do 01. 11. 2026



CITYGASTRO | len dobré jedlo

Dátum	Deň	80g 100g/120g	diéta č. 3 - racionálna
26. október 2026	PONDELOK	Raňajky	80g chlieb, 1ks maslo, 25g šunka, 50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje 1,7
		Desiata	80g/100g chlieb, 35g/50g šunková nátierka, 35g/50g reďkovka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7 SK
			1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.zemiaková na kyslo, 80g bravčové na znojenský spôsob, 140g tarhoňa, 0,2l stolová pitná voda - obsahuje: 1,3,7,9 ESP
			0,25l/0,3l pol.fazuľová s cestovinou, 100g/120g bravčové na sedliacky spôsob, 160g/200g ryža - obsahuje: 1,7,9 ESP
		Olovrant	1ks ovocný jogurt, 0,2l bylinkový čaj - obsahuje: 7
			1ks/1ks jogurt - obsahuje: 7
27. október 2026	UTOROK	Večera	120g vyprážaný karfiol, 200g zemiaky, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9
		II Večera	
		Raňajky	1ks pečivo, 25g nátierka z jemnej salámy, 50g uhorka, 0,2l bylinkový čaj - obsahuje: 1,3,6,7
		Desiata	80g/100g chlieb, 100g/100g treska, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
			1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.karfiolová, 200g tvarohové knedličky s čokoládovou náplňou, posýpkou a maslom, 0,2l mlieko - obsahuje: 1,3,7,9
			0,25l/0,3l pol.krúpková so zeleninou, 240g/240g pečené kuracie stehno na tymiáne, 160g/200g ryža, 80g/100g kompót - obsahuje: 1,9 ESP
28. október 2026	STREDA	Olovrant	1ks ovocná výživa, 0,2l ovocný čaj
			1ks/1ks čokoládový termix - obsahuje: 7
		Večera	150g kelový prívarok, 120g vyprážaný karbonátok, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,6,7,9 ESP
		II Večera	
		Raňajky	80g chlieb, 1ks paštéta, 50g paprika, 0,2l bylinkový čaj - obsahuje: 1,3,6
		Desiata	2ks/2ks pečivo, 35g/50g nátierka mrkvová, 35g/50g šalátová uhorka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
			1ks ovocie
29. október 2026	ŠTVRTOK	Obed	0,2l pol.zeleninová s cestovinou, 80g bravčový paprikáš, 140g cestoviny, 0,2l voda s ovocnou šťavou - obsahuje: 1,3,7,9 ESP
			0,25l/0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g/120g zapekaný kurací rezeň, 200g/200g ryža, 100g/100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9 BRA
		Olovrant	80g vianočka, 1ks maslo, 0,2l mlieko - obsahuje: - obsahuje: 1,3,7
			1ks/1ks moravský koláčik - obsahuje: 1,3,7
		Večera	350g zapekaná cestovina so zeleninou a syrom - obsahuje: 1,3,7,9
		II Večera	
		Raňajky	1ks pečivo, 25g bánovecká nátierka, 50g uhorka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
30. október 2026	PIATOK	Desiata	100g/100g kakaový závin, 0,2l biela káva - obsahuje: 1,3,7
			1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.brokolícová krémová, 200g francúzske zemiaky, 50g šalát, 0,2l stolová pitná voda - obsahuje: 1,3,6,7,9
			0,3l/0,3l pol.fazuľková na kyslo, 100g/120g hovädzie ragú, 200g/200g tarhoňa - obsahuje: 1,3,7,9 PL
		Olovrant	1ks keksík - obsahuje: 1,3,6,7,8,11
			1ks/1ks jogurt - obsahuje: 7
		Večera	120g zeleninový karbonátok, 200g zemiaky, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7
31. október 2026	SOBOTA	II Večera	
		Raňajky	80g chlieb, 1ks džem, 1ks maslo, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
		Desiata	100g/100g chlieb, 50g/50g sardinková nátierka, 50g/50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
			1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.falošná gulášová, 80g kurací stroganov, 140g ryža, 0,2l voda s ovocnou šťavou - obsahuje: 1,9,10 PL
			0,25l/0,3l pol.kapustová so zemiakmi, 100g/120g bravčové varené, 150g/150g chrenová omáčka, 160g/200g zemiaky - obsahuje: 1,3,7,9 ESP
		Olovrant	1ks termix - obsahuje: 7
1. november 2026	NEDEĽA		1ks/1ks zemiakový pagáčik - obsahuje: 1,3,7
		Večera	350g jablková zemflovka - obsahuje: 1,3,7
		II Večera	
		Raňajky	100g chlieb, 2ks párky, 30g horčica, 0,2l čaj - obsahuje: 1,4,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.paradajková s ryžou, 120g bravčová sekaná, 150g šošovicový prívarok, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,6,7,9 ESP
		Olovrant	1ks jogurt - obsahuje: 7
1. november 2026	NEDEĽA	Večera	350g rezance s vajcom, 100g kyslé uhorky - obsahuje: 1,3,7
		II Večera	
		Raňajky	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks džem, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.hovädzia s cestovinou, 120g vyprážaný kurací cordon-bleu, 200g zemiaky, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9 BRA
		Olovrant	1ks perník - obsahuje: 1,3,5,6,7,8
		Večera	100g chlieb, 80g šunka, 1ks maslo, 50g uhorka - obsahuje: 1,7 SK
		II Večera	

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 (tofu syr), 7 - mlieko a výrobky z neho, 8 - orechy (lieskové, vlašské, kešu, mandle, pekanové, para orechy, pistácie, makadamové, queenslandské) 9 - zeler, 10 - horčica, 11 - sésamové semená, 12 - oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10mg/kg alebo 10mg/l, 13 - vliči bôb, 14 -mäkkyše

Prevádzka spracováva všetky druhy alergénov, preto sa stopové množstvo alergénov môže nachádzať vo všetkých pokrmoch.

Váha mäsa je uvedená v surovom stave.

nutričný terapeut

Ally

