JEDÁLNY LÍSTOK od 16. 11. 2026 do 22. 11. 2026

CITYGASTRO | len dobré jedlo

Dátum	Deň	80g / 100g/120g	diéta č. 3 - racionálna
16. november 2026	PONDELOK	Raňajky	80g chlieb, 25g bánovecká nátierka, 50g paradajka 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
			80g/100g chlieb, 50g/50g salámová nátierka, 50g/50g paprika, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.rascová s vajcom, 80g bravčové výpečky,140g zemiaky,50g šalát, 0,2l stolová pitná voda - obsahuje: 1,3,9 ESP
			0,25l/0,30l pol.šošovicová so zeleninou, 300g/350g rizoto z tarhone s kuracím mäsom a hubami, syr - obsahuje: 1,7,9 BRA
		Olovrant	1ks jogurt, 0,2l čaj - obsahuje: 7
			1ks/1ks čokoládový termix - obsahuje: 7
		Večera	120g bratislavské pliecko, 200g kolienka - obsahuje: 1,3,7,9 ESP
		II Večera	
17. november 2026	UTOROK	Raňajky	80g chlieb, 25g šunka, 1ks maslo 50g paprika, 0,2l bylinkový čaj - obsahuje: 1,7
			80g/100g kakaový závin, 0,2l kakao - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.zemiaková na kyslo, 80g kurací plátok na prírodno, 140g ryža 0,2l voda s pomrančovou šťavou - obsahuje: 1,3,7,9 ESP
			0,25l/0,3l pol.paradajková s ryžou, 100g/120g hovädzí maďarský guláš, 160g/200g zemiaky - obsahuje: 1 PL
		Olovrant	80g jablkový rožok, 0,2l mlieko - obsahuje: 1,3,7
			1ks/1ks ovocná výživa
		Večera	150g šošovicový prívarok, 120g bravčová sekaná, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,6,7 ESP
		II Večera	
################	STREDA	Raňajky	1ks pečivo, 25g vajíčková nátierka, 50g uhorka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
			80g/100g chlieb, 1ks/1ks maslo, 1ks/1ks syr, 50g/50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.zeleninová s cestovinou, 80g hovädzí guláš diétny, 2ks knedľa - obsahuje: 1,3,7,9 B
			0,25l/0,3l pol.hovädzia s cestovinou, 100g/120g bravčové na znojemský spôsob, 160g/200g tarhoňa - obsahuje: 1,3,9 ESP
		Olovrant	1ks ovocná výživa, 0,2l čaj
			1ks/1ks jogurt - obsahuje: 7
		Večera	350g tvarohová žemľovka s jablkami - obsahuje:1,3,7
		II Večera	
################	ŠTVRTOK	Raňajky	1ks pečivo, 1ks maslo, 25g syr eidam, 50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
			80g/100g chlieb, 1ks/1ks pašteka, 50g/50g uhorka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.karfiolová zapražená, 80g kuracie záhradnícke soté,140g ryža, 0,2l voda s citrónovou šťavou - obsahuje: 1,9 RO
			0,3l/0,3l pol.krúpková, 200g/240g pečené kuracie stehno, 160g/200g ryža, 80g/100g kompót - obsahuje: 1,9 ESP
		Olovrant	1ks keksík, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,5,8,11
			1ks/1ks tvarohový dezert - obsahuje: 7
		Večera	350g cestovina s kuracím mäsom a syrovou omáčkou - obsahuje: 1,3,7 ESP
		II Večera	
################	PIATOK	Raňajky	80g chlieb, 25g nátierka džemová, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
			1ks/2ks pečivo, 50g/50g bánovecká nátierka, 50g/50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.šošovicová so zeleninou, 200g tvarohová žemlovka s jablkami, 0,2l mlieko - obsahuje: 1,3,7,9
			0,25l/0,3l pol.fazuľová so zeleninou, 120g/120g vyprážaný rybací filet, 200g slovenský zemiakový šalát - obsahuje: 1,3,4,7,9 SK
		Olovrant	1ks jogurt - obsahuje: 7
			1ks zemiakový pagáčik - obsahuje: 1,3,7
		Večera	350g parené buchty s posýpkou a maslom - obsahuje: 1,3,7
		II Večera	
################	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g jemná saláma, 1ks maslo, 50g uhorka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.frankfurtská s párkom, 120g kuracie na burgundský spôsob, 200g zemiaky - obsahuje: 1,3,7,9 BRA
		Olovrant	1ks jogurt ovocný - obsahuje: 7
		Večera	350g rezance s makovou posýpkou a maslom - obsahuje: 1,3,7
		II Večera	
22. november 2026	NEDEĽA	Raňajky	1ks vianočka, 1ks maslo, 1ks džem, 0,2l čaj: obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 120g kuracie prsia s restovanou zeleninou, 200g ryža - obsahuje: 1,3,7,9 BRA
		Olovrant	1ks napolitánka - obsahuje: 1,3,5,6,7,8
		Večera	100g chlieb, 80g šunka, 1ks maslo, 50g paprika - obsahuje: 1,7
		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, pekanové, mandle, para orechy, pistácie, makadamové, queenslandské) 9 - zeler, 10 - horčica, 11 - sézamové semená, 12 x oxid siričitý a síričitany v koncentráciach vyšších ako 10mb/kg lebo 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.