CSS ZÁTIŠIE

J E D Á L N Y L Í S T O K

za čas od 14. 11. 2022 do 20. 11. 2022

Racionálna strava

Dátum	Deň	Raňajky		Desiata		Obed		Olovrant		Večera	
		Názov pokrmu	Alerg.	Názov pokrmu	Alerg.	Názov pokrmu	Alerg.				
14.11.202 318	P	chlieb tmavý / 130g nátierka maslová so strúhanym syrom / 40g mlieko / 0,25 l	1 7 7	ovocie / 1 ks čaj ovocný 0,25 l		Polievka kelová so zemiakmi / 0,30 l **1.**Guľáš na hubách / 203g - 63g mäso - 140g šťava tarhoňa dusená / 200g uhorka sterilizovaná / 110g voda so sirupom ovocným / 0,25 l **2.**Rybie filé na srbský spôsob / 195g - 120g mäso - 75g šťava zemiaková kaša / 320g voda so sirupom ovocným / 0,25 l	1,7 1,7 1 10 1,7 7	šatôčka s tvarohovou náplňou / 1 ks káva z melty / 0,25 l	1,3,7 7	strapačky s kyslou kapustou / 360g čaj čierny s citrónkou 0,25 l	1,3
15.11.2022 319	U	žemľa malá / 2 ks hydinový krém / 40g káva z melty / 0,25 l	1,7 1	ovocie / 1 ks čaj ovocný 0,25 l		Polievka slepačia so závarkou / 0,30 l **1.**Kurča vyprážané v cestíčku / 180g zemiaková kaša / 320g šalát mrkvový s broskyňami / 150g voda so sirupom ovocným / 0,25 l **2.**Bravčové pliecko na smotane / 213g - 63g mäso - 150g šťava cestoviny / 200g voda so sirupom ovocným / 0,25 l	1,9 1,3,7 7 1,7,9,10 1 	chlieb tmavý / 75g tlačenka bravčová 75g čaj čierny s citrónkou 0,25 l	1	rezance zapekané s džemom a makom / 380g káva biela / 0,25 l	1,3,7 1,7
16.11.2022 320	S	chlieb tmavý / 130g natierka zeleninová s ovsenými vločkami káva biela / 0,25 l	1 1,3, 7,9 1,7	ovocie / 1 ks čaj ovocný 0,25 l		Polievka zelen. s krúpkami jačmennými / 0,30 l **1.**Bravčové pliecko po sedliacky / 163g - 63g mäso - 100g šťava kapusta hlávková s paradajkami / 200g knedľa kysnutá / 160g voda s ovocnou príchuťou - sunguick / 0,25 l **2.**Kurací stehenný rezeň v cestíčku / 120g zemiaky varené s maslom / 250g šalát mrkvový s broskyňami / 150g voda s ovocnou príchuťou - sunguick / 0,25 l	1,9 1 1 1,3,7 1,3,7 7	jogurt ovocný / 1 ks rožok štandart / 1 ks čaj čierny / 0,25 l	7 1	kaša z kukuričnej krupice s grankom / 420g čaj čierny s citrónkou 0,25 l	1,7
17.11.2022 321	Š	makovka / 2 ks maslo / 40g granko ovocné / 0,25 l	1,3,6,7 7 7	ovocie / 1 ks čaj ovocný 0,25 l		Polievka karfiólová krémová / 0,30 l **1.**Čevabčiči / 140g - 90g mäso - 50g horčica s cibuľou zemiaková kaša / 320g voda s ovocnou príchuťou - sunguick / 0,25 l **2.**Roštenka na zeleri / 190g - 60g mäso - 130g šťava ryža slovenská / 200g voda s ovocnou príchuťou - sunguick / 0,25 l	1,7 1,3,10 7 1 1	mušľa biela / 1 ks maslo džemové / 20g čaj čierny s citrónom 0,25 l	1 7	chlieb tmavý / 130g maslo rastlinné / 40g moravské mäso / 100g paradajka / 1 ks čaj čierny s citrónom 0,25 l	1
18.11.2022 322	P	chlieb tmavý / 130g nátierka drožďová / 40g s údeninou / 40g káva biela / 0,25 l	1 1,3,7 1,7	ovocie / 1 ks čaj ovocný 0,25 l		Polievka šošovicová s párkom / 0,30 l chlieb tmavý / 70g **1.**Závin kakaový s BB pudingom / 300g čaj čierny s citrónom / 0,25 l **2.**Lasane s cuketou / 340g šalát uhorkový / 150g čaj čierny s citrónom / 0,25 l	1,9 1 1,3,7 1,7	rožok grahamový / 1 ks maslo rastlinné / 20g syr eidam / 30g mlieko / 0,25 l	1,3,6,7 7 7	tatranská zmes / 179g - 64g mäsa - 115g šťava zemiaková kaša / 320g čaj ovocný / 0,25 l	1,7 7
19.11.2022 323	S	cereálka / 2 ks nátierka tvarohová s kápiou / 40g káva biela / 0,25 l	1,3,6,7 7 1,7	ovocie / 1 ks čaj čierny s citrónkou 0,25 l		Pol.paradajková so syrom a ovs.vločkami / 0,30 l **1.**Bravčová roláda na pražský spôsob / 148g - 78g mäso - 70g šťava zemiaková kaša / 320g šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou / 150g voda so sirupom ovocným / 0,25 l **2.**Hovädzí guľáš hamburský / 190g - 60g mäso - 130g šťava ryža dusená / 200g voda so sirupom ovocným / 0,25 l	1,7 1,3 7 1	chlieb tmavý / 75g šunková pena / 20g káva z melty / 0,25 l	1 1	rizoto zeleninové s tofu syrom / 300g kompót miešaný / 150g čaj ovocný / 0,25 l	7,9
20.11.2022 324	N	závin s makovou náplňou / 150g granko čokoládové 0,25 l	1,3,7	ovocie / 1 ks čaj ovocný 0,25 l		Polievka zelen.so syrovou lievankou / 0,30 l **1.**Španielsky vtáčik / 210g - 90g mäso - 120g šťava ryža dusená / 200g kompót miešaný / 150g voda s ovocnou príchuťou - sunguick / 0,25 l **2.**Rezeň na paprike / 113g - 63g mäso - 50g šťava zemiaková kaša / 320g voda s ovocnou príchuťou - sunguick / 0,25 l	1,3,9 1,3,10 1,7 7	pletenka / 1 ks maslo nátierkové / 20g varené vajíčko / 1 ks čaj čierny s citrónom 0,25 l	1,3,7 7 3	chlieb tmavý / 130g varená klobása / 150g horčica / 30g čaj čierny s citrónom 0,25 l	1 10

Prijímateľ sociálnej služby má možnosť výberu diétnej stravy na základe odporúčania lekára.
V prípade potreby sa podáva diabetická, bielkovinová, výživná alebo špeciálna diéta.

Alergény: 1 - obilniny obsahujúce lepok, 2 - kôrovce a výrobky z nich, 3 - vajcia a výrobky z vajec, 4 - ryby a výrobky z rýb, 5 - arašídy a výrobky z nich, 6 - sója a výrobky zo sóje, 7 - mlieko a výrobky z mlieka,8 - orechy a výrobky z orechov, 9 - zeler a výrobky zo zeleru, 10 - horčica a výrobky z nej, 11 - sezamové semená a výrobky z nich, 12 - oxid siričitý a siričitany, 13 - vlčí bôb a výrobky z neho, 14 - mäkkýše a výrobky z nich.