

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
15. január 2018	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g naterka salámová,50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g naterka salámová, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb,50g naterka šunková, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.cicerová so zeleninou, 200g fazuľkový prívarok, 100g karbonátok, 100g chlieb -1,3,7	0,3l pol.cicerová so zeleninou, 200g fazuľkový prívarok, 100g karbonátok, 100g chlieb DIA-1,3,7	0,3l pol.zemiaková so zeleninou, 200g fazuľkový prívarok, 100g karbonátok, 100g chlieb -1,3,7
		Olovrant	1 ks ovocná výživa	1 ks ovocná výživa DIA	1 ks ovocná výživa
		Večera	100g brav.pastiersky tokáň, 200g slovenská ryža, 60g šalát - 1,7	100g brav.pastiersky tokáň, 200g slovenská ryža, 60g šalát DIA- 1,7	100g brav.pastiersky tokáň diétny, 200g slovenská ryža, 60g šalát - 1,7
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
16. január 2018	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,2ks maslo,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb ,2ks maslo,1ks džem, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb ,2ks maslo,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks pomaranč	1ks pomaranč	1ks pomaranč
		Obed	0,3l pol.brokolícová krémová, 300g francúzske zemiaky, 100g kyslá uhorka- 1,3,7	0,3l pol.brokolícová krémová, 300g francúzske zemiaky, 100g kyslá uhorka DIA- 1,3,7	0,3l pol.brokolícová krémová, 300g francúzske zemiaky diétny, 100g šalát- 1,3,7
		Olovrant	1ks oškvarkový pagáč -1,3,7	1ks oškvarkový pagáč DIA-1,3,7	1ks zemiakový pagáč 1,3,7
		Večera	300g ryžová kaša s kakaovou posýpkou a maslom - 7	300g ryžová kaša s kakaovou posýpkou a maslom - DIA 7	300g ryžová kaša so škoricovou posýpkou a maslom - 7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	
17. január 2018	STREDA	Raňajky	1ks bábovka,0,2l kakao - 1,3,7	1ks bábovka,0,2l kakao DIA - 1,3,7	1ks bábovka,0,2l kakao - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou , 100g sviečková na smotane,200g knedľa - 1,3,7,9	0,3l pol.slepačia s cestovinou , 100g sviečková na smotane,200g knedľa DIA- 1,3,7,9	0,3l pol.slepačia s cestovinou , 100g sviečková diétna,200g zemiaky - 1,7,9
		Olovrant	1ks jogurt - 7	1ks jogurt DIA - 7	1ks jogurt - 7
		Večera	100g chlieb, 1ks maslo, 50g diétna saláma, 1ks paradajka, 1ks džús - 1,7	100g chlieb, 1ks maslo, 50g diétna saláma, 1ks paradajka, 1ks džús - DIA 1,7	100g chlieb, 1ks maslo, 50g šunka diétna, 1ks paradajka, 1ks džús - 1,7
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	
18. január 2018	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo,50g paštétová nátierka,30g redkovka, 0,2l čaj - 1,3,7	2ks pečivo, 50g paštétová nátierka,30g redkovka, 0,2l čaj DIA- 1,3,7	2ks pečivo,2ks tav.syr,2ks maslo,30g redkovka, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks kiwi	1ks kiwi	1ks kiwi
		Obed	0,3l pol.zemiaková na kyslo, 300g zemiakové knedličky plnené údeným mäsom a s kyslou kapustou - 1,3,7	0,3l pol.zemiaková , 300g zemiakové knedličky plnené údeným mäsom a s kyslou kapustou DIA- 1,3,7	0,3l pol.zemiaková ,300g halušky so šunkou a zeleninou, 100g šalát -1,3,7
		Olovrant	1ks zemiakový pagáč 1,3,7	1ks zemiakový pagáč 1,3,7	1ks zemiakový pagáč 1,3,7
		Večera	240g pečené kur.stehno zbojnícke, 200g ryža, 60g šalát - 1	240g pečené kur.stehno zbojnícke, 200g ryža, 60g šalát DIA- 1	240g pečené kur.stehno diétny, 200g ryža, 60g šalát - 1
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo,20g šunka DIA - 1,3,7	
19. január 2018	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g nátierka sardinková,30g cibulka,0,2l čaj -1,3,7	100g sendvič,50g nátierka sardinková,30g cibulka,0,2l čaj DIA- 1,3,7	100g chlieb,50g nátierka tuniaková,30g redkovka,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks hruška	1ks hruška	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.rascová s vajcom, 300g rezance s tvarohom a cukrom - 1,3,7	0,3l pol.rascová s vajcom, 300g rezance s tvarohom a cukrom DIA 1,3,7	0,3l pol.rascová s vajcom, 300g rezance s tvarohom a cukrom - 1,3,7
		Olovrant	1ks termix - 7	1ks jogurt DIA - 7	1ks termix - 7
		Večera	100g tilapia s horčicovou omáčkou, 200g zemiaky, 60g šalát - 1,4,7	100g tilapia s horčicovou omáčkou, 200g zemiaky, 60g šalát DIA- 1,4,7	100g tilapia na masle, 200g zemiaky, 60g šalát 1,4,7
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	
20. január 2018	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g naterka syrová, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 50g naterka syrová, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA-1,7	100g chlieb, 50g naterka syrová, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,7
		Desiata	1ks mandarínka	1ks mandarínka	1ks mandarínka
		Obed	0,3l pol.hrášková krémová, 100g bravčový perkelt, 250g tekvicový prívarok, 100g chlieb- 1,3,7	0,3l pol.hrášková krémová, 100g bravčový perkelt, 250g tekvicový prívarok, 100g chlieb DIA- 1,3,7	0,3l pol.hrášková krémová, 100g bravčový perkelt diétny, 250g tekvicový prívarok, 100g chlieb- 1,3,7
		Olovrant	1ks croissant - 1,3,7	1ks croissant - DIA 1,3,7	1ks croissant - 1,3,7
		Večera	100g kuracie soté sedliacke, 200g zemiaky, 60g šalát - 1,3,7	100g kuracie soté sedliacke, 200g zemiaky, 60g šalát DIA- 1,3,7	100g kuracie soté so zeleninou, 200g zemiaky, 60g šalát - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
21. január 2018	NEDEĽA	Raňajky	1ks vianočka,2ks maslo,1ks džem,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7	1ks vianočka ,2ks maslo,2ks džem, 0,2l čaj DIA 1,3,7	1ks vianočka ,2ks maslo,1ks džem,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,100g prír.kuracie plnené brokolico,200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,100g prír.kuracie plnené brokolico,200g zemiaková kaša, 100g šalát DIA - 1,3,7	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,100g prír.kuracie plnené brokolico,200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	1ks zákusok - 1,3,5,7,8	1ks zákusok DIA - 1,3,5,7,8	1ks zákusok - 1,3,5,7,8
		Večera	100g chlieb,50g saláma suchá, 2ks maslo, 1ks tav.syr, 50g uhorka, 1ks džús - 1,7	100g chlieb,50g saláma suchá,2ks maslo, 1ks tav.syr, 50g uhorka, 1ks džús DIA - 1,3,7	100g chlieb,50g šunka diétna,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	

odovavateľ

odoberateľ