

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
17. júl 2017	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g naterka salámová,30g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g naterka salámová, 30g paradajka, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb,50g naterka šunková, 30g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.šošovicová so zeleninou,100g bravč.pečené na cibulke a šampiňónoch, 200g zemiaky, 100g šalát-1,7	0,3l pol.šošovicová so zeleninou,100g bravč.pečené na cibulke a šampiňónoch, 200g zemiaky, 100g šalát-1,7	0,3l pol.zeleninová,100g prírodný brav.plátok, 200g zemiaky, 100g šalát -1,7
		Olovrant	150g krupicová kaša - 1,7	150g krupicová kaša DIA - 1,7	150g krupicová kaša - 1,7
		Večera	300g kapustné fľačky na slano, 60g uhorka - 1,3,7	300g kapustné fľačky na slano, 60g uhorka DIA - 1,3,7	300g fľačky so šunkou , 60g šalát 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
18. júl 2017	UTOROK	Raňajky	100g toust.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 toust.chlieb,2ks maslo,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	250g melón	250g melón	250g melón
		Obed	0,3l pol.frankfurtská s párkom,100g morčacie rezančeky s pomodoro omáčkou, 200g ryža - 1,3,7	0,3l pol.frankfurtská s párkom,100g morčacie rezančeky s pomodoro omáčkou, 200g ryža DIA - 1,3,7	0,3l pol.frankfurtská s párkom diétna,100g morčacie rezančeky s pomodoro omáčkou, 200g ryža - 1,3,7
		Olovrant	1ks oškvarkový pagáč -1,3,7	1ks oškvarkový pagáč -1,3,7	1ks zemiakový pagáč -1,3,7
		Večera	200g grilovaná zelenina, 200g zemiaky, 60g šalát -	200g grilovaná zelenina, 200g zemiaky, 60g šalát -	200g grilovaná zelenina, 200g zemiaky, 60g šalát -
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	
19. júl 2017	STREDA	Raňajky	2ks buchta marmeládová,0,2l biela káva- 1,3,7	2ks buchta marmeládová,0,2l biela káva DIA- 1,3,7	2ks buchta marmeládová,0,2l biela káva - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.slepačia s krup.haluškami , 240g pečené kuracie stehno ,200g dus čer.kapusta knedľa(4ks) - 1,3,7,9	0,3l pol.slepačia s krup.haluškami , 240g pečené kuracie stehno,200g dus čer.kapusta knedľa(4ks) DIA- 1,3,7,9	0,3l pol.slepačia s krup.haluškami , 240g pečené diétne kur.stehno,200g zemiaky, 100g šalát - 1,3,7,9
		Olovrant	1ks jogurt ovocný - 7	1ks jogurt biely DIA- 7	1ks jogurt ovocný - 7
		Večera	100g chlieb,1ks/125g sardinky v parad.omáčke,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,4	100g chlieb,1ks/125g sardinky v parad.omáčke,1ks paradajka,1ks džús DIA- 1,3,4	100g chlieb,2ks maslo,100g syr tvrdý,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,4
		II Večera		50g chlieb,30g nátiarkové maslo DIA - 1,3,7	
20. júl 2017	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo,50g brokolicová nátierka,30g redkovička, 0,2l čaj - 1,3,7	2ks pečivo,50g brokolicová nátierka,30g redkovička, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	2ks pečivo,50g brokolicová nátierka,30g redkovička, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks broskyňa	1ks broskyňa	1ks broskyňa
		Obed	0,3l pol.pórková,100g kur.plátok so zelenými fazuľkami, 200g ryža, 60g šalát - 1	0,3l pol.pórková,100g kur.plátok so zelenými fazuľkami, 200g ryža, 60g šalát - 1	0,3l pol.pórková,100g kur.plátok so zelenými fazuľkami, 200g ryža, 60g šalát - 1
		Olovrant	1ks cesnakový uzol -1,3,7	1ks cesnakový uzol-1,3,7	1ks zemiakový pagáč -1,3,7
		Večera	300g cuketovo-mrkvové placky s dresingom - 1,3,7	300g cuketovo-mrkvové placky s dresingom - 1,3,7	300g cuketovo-mrkvové placky s dresingom - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo,20g šunka DIA - 1,3,7	
21. júl 2017	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g naterka zo strúh.syra ,30g uhorka šalátová, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g naterka zo strúh.syra ,30g uhorka šalátová, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb,50g naterka zo strúh.syra ,30g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks hruška	1ks hruška	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.rascová s vajcom, 300g palacinky s džemom a cukrom - 1,3,7	0,3l pol.rascová s vajcom,100g bravčový tokáň, 200g tarhoňa DIA- 1,3,7	0,3l pol.rascová s bielkom,300g palacinky s džemom a cukrom - 1,3,7
		Olovrant	1ks croissant -1,3,7	1 ks croissant dia - 1,3,7	1ks croissant -1,3,7
		Večera	120g zapekané filé s pórom a olivami,200g zemiaky,60g šalát- 1,4,7	120g zapekané filé s pórom a olivami,200g zemiaky,60g šalát DIA- 1,4,7	120g zapekané filé s pórom ,200g zemiaky,60g šalát- 1,4,7
		II Večera		50g chlieb,30g nátiarkové maslo DIA - 1,3,7	
22. júl 2017	SOBOTA	Raňajky	100g toust.chlieb,50g naterka sardinková, 30g redkovička,0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb,50g naterka sardinková,30g redkovička,0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g toust.chlieb,50g naterka tuniaková, 30g redkovička,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks nektarínka	1ks nektarínka	1ks nektarínka
		Obed	0,3l pol.zemiaková s paprikou,250g fazuľkový prívarok,100g sekaná, 100g chlieb- 1,3,7	0,3l pol.zemiaková s paprikou,250g fazuľkový prívarok,100g sekaná, 100g chlieb DIA- 1,3,7	0,3l pol.zemiaková ,250g fazuľkový prívarok,100g sekaná, 100g chlieb- 1,3,7
		Olovrant	150g puding -1,7	150g puding DIA-1,7	150g puding -1,7
		Večera	300g zapekané cestoviny s kur.mäsom a zeleninou , 60g šalát - 1,3,7	300g zapekané cestoviny s kur.mäsom a zeleninou , 60g šalát DIA- 1,3,7	300g zapekané cestoviny s kur.mäsom a zeleninou , 60g šalát - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
23. júl 2017	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 vypr.študentský rezeň,200g zemiaková kaša, 100g šalát- 1,3,7	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou, 100g vypr.študentský rezeň,200g zemiaková kaša, 100g šalát DIA- 1,3,7	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou, 100g prír.kuracie prsia,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,100g saláma,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7	100g chlieb,100g saláma,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús DIA - 1,3,7	100g chlieb,100g šunka ,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	

odovzater

odoberater