

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
11. február 2019	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka sardinková, 50g reďkovka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka sardinková, 50g reďkovka, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tuniaková, 50g reďkovka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol. zelerová krémová, 100g bravčové pečené na cesnaku, 200g zemiaky, 100g šalát - 1,7	0,3l pol. zelerová krémová, 100g bravčové pečené na cesnaku, 200g zemiaky, 100g šalát DIA - 1,7	0,3l pol. zelerová krémová, 100g bravčové pečené - diétne, 200g zemiaky, 100g šalát - 1,7
		Olovrant	1ks termix - 7	1ks jogurt biely DIA - 7	1ks termix - 7
		Večera	300g pórkové rizoto s kukuricou a syrom, 60g šalát - 7	300g pórkové rizoto s kukuricou a syrom, 60g šalát - 7	300g pórkové rizoto s mrkvou a syrom, 60g šalát - 7
		II Večera		50g chlieb, 1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
12. február 2019	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka paštétová, 1 ks cibulka, 0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka paštétová, 1 ks cibulka, 0,2l čaj - DIA 1,3,7	100g chlieb, 50g šunka, 50g reďkovka, 0,2l čaj 1,3,7
		Desiata	1ks pomaranč	1ks pomaranč	1ks pomaranč
		Obed	0,3l pol.paradajková s ryžou, 240g pečené kuracie stehno na tymiáne, 200g ryža, 100g šalát - 1	0,3l pol.paradajková s ryžou, 240g pečené kuracie stehno na tymiáne, 200g ryža, 100g šalát DIA - 1	0,3l pol.paradajková s ryžou, 240g pečené kuracie stehno na tymiáne - diétne, 200g ryža, 100g šalát - 1
		Olovrant	1ks pagáč zemiakový -1,3,7	1ks pagáč zemiakový DIA-1,3,7	1ks pagáč zemiakový -1,3,7
		Večera	300g tvarohové pirôžky s posypkou a maslom - 1,7	100g bravčový tokáň, 200g tarhoňa, 60g šalát DIA - 1,7	300g tvarohové pirôžky s posypkou a maslom - 1,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo DIA - 1,3,7	
13. február 2019	STREDA	Raňajky	1ks bábovka, 0,2l biela káva - 1,3,7	1ks bábovka, 0,2l biela káva DIA - 1,3,7	1ks bábovka, 0,2l biela káva - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.hovädzia s cestovinou, 100g bravčové pečené, 200g dusená kapusta, 4 ks žemľová knedľa - 1,3,9	0,3l pol.hovädzia s cestovinou, 100g bravčové pečené, 200g dusená kapusta, 4 ks žemľová knedľa DIA - 1,3,9	0,3l pol.hovädzia s cestovinou, 100g bravčové pečené diétne, 100g dusená zelenina, 200g zemiaky - 1,3,9
		Olovrant	150g krupicová kaša -1,7	150g krupicová kaša DIA -1,7	150g krupicová kaša -1,7
		Večera	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks syr, 50g dietná saláma, 50g paradajka, 1ks džús - 1,7	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks syr, 50g dietná saláma, 50g paradajka, 1ks džús DIA - 1,7	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks syr, 50g dietná saláma, 50g paradajka, 1ks džús - 1,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	
14. február 2019	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo, 50g nátierka tvarohová s mrkvou, 50g paradajka, 0,2l čaj - 1,3,7	2ks graham.pečivo, 50g nátierka tvarohová s mrkvou, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	2ks pečivo, 50g nátierka tvarohová s mrkvou, 50g paradajka, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks hruška	1ks hruška	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.šošovicová na kyslo, 100g kuracie prsia so špenátovou plnkou, 200g ryža, 100g šalát - 1,7	0,3l pol.šošovicová na kyslo, 100g kuracie prsia so špenátovou plnkou, 200g ryža, 100g šalát DIA - 1,7	0,3l pol.zeleninová, 100g kuracie prsia so špenátovou plnkou, 200g ryža, 100g šalát - 1,7
		Olovrant	1ks croissant - 1	1ks croissant DIA- 1	1ks croissant - 1
		Večera	300g cestoviny so smotanovou omáčkou, syr - 1,3,7	300g cestoviny so smotanovou omáčkou, syr - 1,3,7	300g cestoviny so syrovou omáčkou, syr - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo, 20g šunka DIA - 1,3,7	
15. február 2019	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka vajíčková, 50g uhorka šalátová, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka vajíčková, 50g uhorka šalátová, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb, 1 ks maslo, 50g šunka, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,7
		Desiata	1ks kiwi	1ks kiwi	1ks kiwi
		Obed	0,3l pol.pórková so zemiakmi, 300g ryžový nákyp s ovocím - 1,3,7	0,3l pol.pórková so zemiakmi, 300g ryžový nákyp s ovocím DIA - 1,3,7	0,3l pol.pórková so zemiakmi, 300g ryžový nákyp s ovocím - 1,3,7
		Olovrant	1ks termix - 7	1ks jogurt - 7	1ks termix - 7
		Večera	100g vyprážaný rybací karbanátok so zeleninou, 200g zemiakový šalát - 1,3,4,7	100g vyprážaný rybací karbanátok so zeleninou, 200g zemiakový šalát - 1,3,4,7	100g pečený rybací karbanátok, 200g zemiaky, 60g šalát - 4,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	
16. február 2019	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra s pažitkou, 50g paradajka, 0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra s pažitkou, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra s pažitkou, 50g paradajka, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol. zeleninová, 100g morčacie na šampiňónoch, 200g ryža, 100g šalát - 1,7	0,3l pol. zeleninová, 100g morčacie na šampiňónoch, 200g ryža, 100g šalát - 1,7	0,3l pol. zeleninová, 100g morčacie na fazuľkách, 200g ryža, 100g šalát - 1,7
		Olovrant	1ks ovocná výživa	1ks ovocná výživa DIA	1ks ovocná výživa
		Večera	200g kelový prívarok, 100g sekaná, 100g chlieb - 1,3,7	200g kelový prívarok, 100g sekaná, 100g chlieb DIA - 1,3,7	200g zemiakový prívarok, 100g sekaná, 100g chlieb - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
17. február 2019	NEDEĽA	Raňajky	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj 1,3,7	2ks graham. pečivo, 1ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj DIA- 1,3,7	2ks sladký rožok, 1 ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks mandarínka	1ks mandarínka	1ks mandarínka
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážaný kurací rezeň, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,3,7,9	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážaný kurací rezeň, 200g zemiaková kaša, 100g šalát DIA - 1,3,7,9	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g kuracie prírodné prsia, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,3,7,9
		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 šunka, 1ks maslo, 1ks tav.syr, 50g reďkovka, 1ks džús - 1,3,7	100g chlieb, 100g šunka, 1ks maslo, 1ks tav.syr, 50g reďkovka, 1ks džús DIA- 1,3,7	100g chlieb, 100g šunka diétna, 1ks maslo, 1ks tav.syr, 50g reďkovka, 1ks džús - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo DIA - 1,3,7	

odovzater

odberater