

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
18. september 2017	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g natierka z tav.syra,30g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g natierka z tav.syra,30g paradajka, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb,50g natierka z tav.syra,30g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.špenátová s vajcom,100g brav.záhradnicke, 200g tarhoňa -1,3,7	0,3l pol.špenátová s vajcom,100g brav.záhradnicke, 200g tarhoňa DIA -1,3,7	0,3l pol.špenátová s bielkom,100g brav.záhradnicke, 200g tarhoňa -1,3,7
		Olovrant	1ks jogurt- 1,3,7	1ks jogurt DIA- 1,3,7	1ks jogurt- 1,3,7
		Večera	300g zapekané zemiaky s brokolicou a kur.mäasom. 60g šalát -1,3,7	300g zapekané zemiaky s brokolicou a kur.mäasom. 60g šalát DIA-1,3,7	300g zapekané zemiaky s brokolicou a kur.mäasom. 60g šalát -1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA -1,3,7	
19. september 2017	UTOROK	Raňajky	100g chlieb ,50g natierka tuniaková,30g cibulka, 0,2l čaj -1,3,4,7	100g chlieb,50g natierka tuniaková,30g cibulka, 0,2l čaj DIA -1,3,4,7	100g chlieb,50g natierkové maslo,30g reďkovka,0,2l čaj -1,3,4,7
		Desiata	1ks pomaranč	1ks pomaranč	1ks pomaranč
		Obed	0,3l pol.fazuľková kyslá, 100g vyprázaný karfiól, 200g zemiaky, 50g tat.omáčka- 1,7	0,3l pol.fazuľková kyslá, 100g vyprázaný karfiól, 200g zemiaky, 50g tat.omáčka -1,7	0,3l pol.fazuľková kyslá, 100g dusený karfiól na masle, 200g zemiaky, 50g kečup -1,7
		Olovrant	1ks pagáč zemiakový -1,3,7	1ks pagáč zemiakový -1,3,7	1ks pagáč zemiakový -1,3,7
		Večera	100g bravčové na rasci, 200g ryža, 60g šalát-1	100g bravčové na rasci, 200g ryža, 60g šalát-1	100g bravčové na rasci, 200g ryža, 60g šalát-1
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA -1,3,7	
20. september 2017	STREDA	Raňajky	2ks jablkový rožok,0,2l kakao -1,3,7	2ks jablkový rožok,0,2l kakao DIA -1,3,7	2ks jablkový rožok,0,2l kakao -1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,100g hov.varené s kôprovou omáčkou,200g knedľa -1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,100g hov.varené s kôprovou omáčkou,200g knedľa DIA-1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,100g hov.varené s kôprovou omáčkou,200g zemiaky -1,3,7,9
		Olovrant	1ks detská výživa	1ks detská výživa dia	1ks detská výživa
		Večera	100g chlieb, 2ks mini maslo,100g diétna saláma,paradajka 1ks, džús 1ks -1,3,7	100g chlieb, 2ks mini maslo,100g diétna saláma,paradajka 1ks, džús 1ks DIA-1,3,7	100g chlieb, 2ks mini maslo,100g diétna saláma,paradajka 1ks, džús 1ks -1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g saláma,1ks maslo DIA -1,3,7	
21. september 2017	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo,salámová nátierka, 50g paradajka 0,2l čaj -1,3,7	2ks pečivo,salámová nátierka, 50g paradajka 0,2l čaj DIA-1,3,7	2ks pečivo,šunková nátierka, 50g paradajka 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks kiwi	1ks kiwi	1ks kiwi
		Obed	0,3l pol.cesnaková krémová, 240g pečené kur.stehno na zelenine, 200g ryža, 100g šalát -1,3,7	0,3l pol.cesnaková krémová, 240g pečené kur.stehno na zelenine, 200g ryža, 100g šalát DIA-1,3,7	0,3l pol.zeleninová krémová, 240g pečené kur.stehno na zelenine diétne, 200g ryža, 100g šalát -1,3,7
		Olovrant	1ks cesnakový uzol- 1,3,7	1ks cesnakový uzol DIA -1,3,7	1ks zemiakový pagáč -1,3,7
		Večera	100g čevapčiči s horčicou a cibuľou, 200g zemiaky -1,3,7	100g čevapčiči s horčicou a cibuľou, 200g zemiaky -1,3,7	100g ml.mäs.karbonatok, 200g zemiaky, 60g šalát -1,3,7
		II Večera		50g chlieb,30g natierkové maslo DIA -1,3,7	
22. september 2017	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,1ks maslo,1ks syr ,30g uhorka šalátová, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,1ks maslo,1ks syr ,30g uhorka šalátová, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,1ks maslo,1ks syr ,30g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks nektarinka	1ks nektarinka	1ks nektarinka
		Obed	0,3l pol.paradajková s cestovinou, 100g vyprázané rybie filé, 200g slovenský zemiakový šalát-1,3,4,7	0,3l pol.paradajková s cestovinou , 100g vyprázané rybie filé, 200g slovenský zemiakový šalát DIA-1,3,4,7	0,3l pol.paradajková s cestovinou, 100g rybie filé na masle, 200g zemiaky, 100g šalát-1,3,4,7
		Olovrant	1ks termix- 1,3,7	1ks jogurt DIA- 1,3,7	1ks termix- 1,3,7
		Večera	300g žemľovka s jablkami -1,3,7	300g žemľovka s jablkami DIA- 1,3,7	300g žemľovka s jablkami -1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks syr DIA -1,3,7	
23. september 2017	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g natierka tvarohová s kôprom, 30g reďkovka 0,2l čaj -1,3,7	natierka tvarohová s kôprom, 30g reďkovka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g natierka tvarohová s kôprom, 30g reďkovka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks hruška	1ks hruška	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.gulášová, 200g koložvárska kapusta, 200g zemiaky -1,3,7	0,3l pol.gulášová, 200g koložvárska kapusta, 200g zemiaky -1,3,7	0,3l pol.zeleninová, 100g brav. na prírodno, 200g zemiaky, 100g šalát -1,3,7
		Olovrant	1ks napolitánka -1,3,7	1ks napolitánka -1,3,7	1ks napolitánka -1,3,7
		Večera	300g ryžová kaša s kakaom -7	300g ryžová kaša s kakaom -7	300g ryžová kaša s kakaom -7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA -1,3,7	
24. september 2017	NEDEĽA	Raňajky	2ks sladký rožok ,2ks maslo,1ks džem,1ks med,0,2l čaj -1,3,7	2ks sladký rožok,2ks maslo,2ks džem,0,2l čaj- DIA -1,3,7	2ks sladký rožok,2ks maslo,1ks džem,1ks med,0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vypr.kur.stehno,200g zemiaková kaša 100g šalát -1,3,7	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vypr.kur.stehno,200g zemiaková kaša 100g šalát DIA -1,3,7	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g kur.stehno pečené ,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 šunka,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús -1,3,7	100g chlieb,100g šunka,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús DIA-1,3,7	100g chlieb,100g diétna šunka,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús -1,3,7
		II Večera		50g chlieb,50g natierkové maslo DIA -1,3,7	

odovzater

odberater