

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
13. november 2017	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g natierka z tav.syra,50g uhorka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g natierka z tav.syra,50g uhorka, 0,2l čaj DIA-1,3,7	100g chlieb,50g natierka z tav.syra,50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.hlivová so zemiakmi,250g šošovicový prívarok, 1ks varené vajce,100g chlieb - 1,3,7	0,3l pol.hlivová so zemiakmi,250g šošovicový prívarok, 1ks varené vajce, 100g chlieb - 1,7	0,3l pol.zemiaková s mrkvou,250g tekvicový prívarok,1ks vaječný bielok 100g chlieb - 1,3,7
		Olovrant	1ks croasant - 1,3,7	1ks croasant DIA- 1,3,7	1ks croasant - 1,3,7
		Večera	100g kur.steak na farebnom korení, 200g ryža, 60g šalát - 1	100g kur.steak na farebnom korení, 200g ryža, 60g šalát - 1	100g kur.plátok na prírodno, 200g ryža, 60g šalát - 1
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	
14. november 2017	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50g natierka salámová,30g redkovka, 0,2l čaj - 1,3,4,7	100g chlieb,50g natierka salámová,30g redkovka, 0,2l čaj DIA - 1,3,4,7	100g chlieb ,50g natierka šunková,30g redkovka,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks pomaranč	1ks pomaranč	1ks pomaranč
		Obed	0,3l pol.cuketová krémová,240g pečené kur.stehno na spôsob bažanta,200g zemiaky, 100g kompót- 1,7	0,3l pol.cuketová krémová,240g pečené kur.stehno na spôsob bažanta,200g zemiaky, 100g kompót DIA- 1,7	0,3l pol.cuketová krémová,240g pečené kur.stehno diétne,200g zemiaky, 100g kompót - 1,7
		Olovrant	1ks zemiakový pagáč 1,3,7	1ks zemiakový pagáč 1,3,7	1ks zemiakový pagáč 1,3,7
		Večera	300g zeleninové rizoto so syrom, 60g šalát - 7	300g zeleninové rizoto so syrom, 60g šalát DIA 7	300g zeleninové rizoto so syrom, 60g šalát - 7
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
15. november 2017	STREDA	Raňajky	2ks osie hniezdo,0,2l biela káva - 1,3,7	1ks bábovka ,0,2l biela káva DIA- 1,3,7	2ks osie hniezdo,0,2l biela káva - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.hov.vývar s peč.haluškami,100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke,200g knedľa - 1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s peč.haluškami,100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke,200g knedľa DIA - 1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s haluškami,100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke,200g cestovina - 1,3,7,9
		Olovrant	1ks jogurt- 1,3,7	1ks jogurt DIA- 1,3,7	1ks jogurt- 1,3,7
		Večera	100g chlieb,100g pečeňový syr,1ks maslo,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7	100g chlieb,100g pečeňový syr,1ks maslo,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7	100g chlieb,100g syr tvrdý,1ks maslo,1ks syr tavený,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g saláma,1ks maslo DIA - 1,3,7	
16. november 2017	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo,2ks párky,30g horčica, 0,2l čaj - 1,3,7,10	2ks pečivo,2ks párky,30g horčica, 0,2l čaj DIA - 1,3,7,10	2ks pečivo,2ks párky,30g kečup,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks kiwi	1ks kiwi	1ks kiwi
		Obed	0,3l pol.jihočeská kulajda, 250g kelový prívarok, 100g opekaný špekáčik, 100g chlieb- 1,3,7	0,3l pol.jihočeská kulajda,250g kelový prívarok, 100g opekaný špekáčik, 100g chlieb DIA- 1,3,7	0,3l pol.zemiaková ,250g fazuľkový prívarok,100g bravč. prírodne, 100g chlieb- 1,3,7
		Olovrant	1ks cesnakový uzol -1,3,7	1ks cesnakový uzol -1,3,7	1ks zemiakový pagáč 1,3,7
		Večera	200g kung pao s tofu ,200g ryža 60g šalát- 1,7	200g kung pao s tofu ,200g ryža 60g šalát- 1,7	200g dusená zelenina s tofu,200g ryža, 60g šalát- 1,7
		II Večera		50g chlieb,30g natierkové maslo DIA - 1,3,7	
17. november 2017	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g natierka bryndzová ,30g uhorka šalátová, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g natierka bryndzová,30g uhorka šalátová, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb,1ks maslo,1ks tav.syr,30g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks hruška	1ks hruška	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.pórková so zemiakmi ,300g dukátové buchtičky s vanilkovým krémom 1,4,7	0,3l pol.pórková so zemiakmi ,100g kurací steak so šafránovou omáčkou, 200g ryža, 100g šalát - DIA- 1,3,7	0,3l pol.pórková so zemiakmi ,100g kurací steak na prírodno, 200g ryža, 100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	1ks detská výživa	1ks detská výživa	1ks detská výživa
		Večera	100g rybie filé zapekané s olivami a paradajkou 200g zemiaky, 100g šalát- 1,4,7	100g rybie filé zapekané s olivami a paradajkou 200g zemiaky, 100g šalát- 1,4,7	100g rybie filé zapek. so syrom, 200g zemiaky, 100g šalát- 1,4,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks syr DIA - 1,3,7	
18. november 2017	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb ,50g nátierka tvarohová s kôprom, 0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb,50g nátierka tvarohová s kôprom, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb ,50g nátierka tvarohová s kôprom, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks mandarínka	1ks mandarínka	1ks mandarínka
		Obed	0,3l pol.kelová so zemiakmi,100g bravčové na hrášku, 200g zemiaky, 100g šalát - 1	0,3l pol.kelová so zemiakmi,100g bravčové na hrášku, 200g zemiaky, 100g šalát - 1	0,3l pol.zeleninová ,100g bravčové na hrášku , 200g zemiaky, 100g šalát - 1
		Olovrant	1ks termix -7	1ks jogurt DIA- 1,3,7	1ks termix -7
		Večera	100g kuracie soté maďarské, 200g ryža -1,3,7	100g kuracie soté maďarské, 200g ryža DIA - 1,3,7	100g kuracie soté na paradajkách, 200g ryža - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	
19. november 2017	NEDEĽA	Raňajky	2ks sladký uzol ,2ks maslo,1ks džem,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7	2ks sladký uzol,2ks maslo,2ks džem,0,2l čaj- DIA - 1,3,7	2ks sladký uzol ,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 vyprážené kur.prsia v syrovom cestíčku,200g zemiaky, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážené kur.prsia v syrovom cestíčku,200g zemiaky, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g kuracie na prírodno,200g zemiaky, 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,1ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7	100g chlieb,100g šunka,1ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús DIA-1,3,7	100g chlieb,100g šunka ,1ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,50g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	

odovzateľ

odoberateľ