

8 - BEZLEPKOVÁ DIÉTA

*** Pondelok 05.01.2026 ***		
raňajky.	kakao 0,3l, nátierka mrkvová 41g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	Al:3,5,6,7,8,9,10,
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	fazuľová polievka kyslá/8 0,35l, záhradnícky tokáň/8 150g(m.43g,s.107g), ryža 190g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	pašteková pomazánka 23g, chlieb/8 D,O,OL,V 100g	Al:1,3,6,7,13
večera-1.	peč.zemiaky s maslom,špekačka 450g, chlieb/8 D,O,OL,V 100g, mlieko kefirové 1ks, čaj 0,3l	Al:3,6,7,13
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/8 R,V2 125g	

*** Utorok 06.01.2026 ***		
raňajky.	káva čierna 0,3l, vianočka/8 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,13
desiata.	mandarínka 1ks	
obed.	hovädzia polievka s ryžou 0,35l, bravčové rebierko prírodné/8 160g(m.60g,s.100g), zemiaková kaša 320g, cviklový šalát 150g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	napolitánka/8 1ks	Al:3,5,7,8
večera-1.	syrokrém 50g 1ks, saláma-šunková 100g, rajčina 0,5ks, chlieb/8 SV 200g, čaj 0,3l	Al:3,6,7,13
večera-2.	cottage syr 180g	Al:7

*** Streda 07.01.2026 ***		
raňajky.	mlieko 0,3l, nutela 50g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	Al:3,6,7,8,13
desiata.	banán 1ks	
obed.	polievka záhorácka/8 0,35l, bravčová.peč.sviečková/8 194g(m.44g,s.150g), cestovina/8 225g, čaj 0,3l	Al:3,6,7,9,10,11,1
olovrant.	džús 1ks	
večera-1.	nákyp ryžový s jablkmi 360g, čaj 0,3l	Al:3,7
večera-2.	detska výživa 1ks	

*** Stvrtok 08.01.2026 ***		
raňajky.	biela káva 0,3l, nátierka syrová s cesnakom 40g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,13
desiata.	jablko 1ks	
obed.	polievka pórová s vajcom/8 0,33l, važecká pochúťka/8 309g(m.54g,s.60g,p.195g), šalát z čínskej kap.s kukurico 120g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,13
olovrant.	smotanový krém 150g	Al:5,7,8,9,10,11
večera-1.	saláma/párok/vypráž.v cestíčk8 70g, zemiaková kaša 320g, čaj 0,3l	Al:3,6,7,13
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/8 R,V2 125g	Al:1,3,6,7,13

*** Piatok 09.01.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, tuniaková pomazánka 40g, chlieb/8 R,V2 125g	Al:3,4,6,7,13
desiata.	pomaranč 1ks	
obed.	gulášová polievka/8 0,35l, chlieb/8 D,O,OL,V 100g, makovické azu 145g(m.45g,s.100g), tarhoňa/8 190g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	puding s ovocným sirupom 100g(s.20g,p.80g)	Al:3,7
večera-1.	šošovicový prívarok/8 340g, varené vajce 1ks, chlieb/8 D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g	Al:3,6,7,13

** Sobota 10.01.2026 ***		
raňajky.	biela káva 0,3l, maslo,džem 35g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,12,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	kalerábová polievka/8 0,35l, klopsy s rajč.omáčkou/8 300g(m.100g,s.200g), zemiaky varené 330g,	Al:1,3,6,7,9,11,13

* 363 J E D A L N Y L I S T O K *

Obdobie: 05.01.2026 - 11.01.2026

Datum t1.: 16.12.2025 Str.: 4

	čaj 0,3l	
olovrant.	napolitánka/8 1ks	AI:3,5,7,8
večera-1.	jaternice 200g, uhorka sterilizovaná 70g, chlieb/8 D,O,OL,V 100g,	AI:3,6,7,13
	čaj 0,3l	
večera-2.	jogurt biely 1ks	AI:7
*** Nedela 11.01.2026 ***		
raňajky.	káva čierna 0,3l, maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,13
desiata.	džús 1ks	
obed.	zeleninová polievka/8 0,35l,	AI:3,6,7,9,11,13
	debrecínska bravčová pečienka 150g(m.60g,s.90g), tarhoňa/8 190g,	
	obloha-uhorková 20g, čaj 0,3l	
olovrant.	napolitánka/8 1ks	AI:3,5,7,8
večera-1.	šunková pena 100g 1ks, chlieb/8 R,V2 125g, rajčina 1ks, čaj 0,3l	AI:3,6,7,9,10,11,13
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/8 SV 200g	AI:3,6,7,13