

8 - BEZLEPKOVÁ DIÉTA

*** Pondelok 12.01.2026 ***

raňajky.	granko 0,3l, maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	AI:3,6,7,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	rajčiaková pol.so zemiakmi/8 0,35l, kuracie stehná pečené/8 205g(m.130g,s.75g), ryža 190g, kompót slivkový 100, čaj 0,3l	AI:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	termix 1ks	AI:7
večera-1.	špagety boloňské/8 2 320g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,9,10
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,6,7,13

*** Utorok 13.01.2026 ***

raňajky.	biela káva 0,3l, tvarohová pomazánka 62g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,13
desiata.	jablko 1ks	
obed.	hrachová pol.s krúpami/8 0,35l, domáca zabíjačka 200g, zemiaky varené 330g, šalát sterilizovaný 150g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	banán 1ks	
večera-1.	ryžová kaša 350g, čaj 0,3l	AI:5,7,8,9,10,11
večera-2.	vajce/V2, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,6,7,13

*** Streda 14.01.2026 ***

raňajky.	čaj 0,3l, varený párok,horčica 154g, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,6,7,10,13
desiata.	smotanový krém 150g	AI:5,7,8,9,10,11
obed.	hovädz.pol.s pečeňovou ryžou/8 0,35l(p.60g), rizoto z bravčového mäsa 320g(m.50g), cviklový šalát 150g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,9,10,11
olovrant.	mandarinka 1ks	
večera-1.	šalát A la krab 1ks, chlieb/8 SV 200g, čaj 0,3l	AI:3,6,7,13

*** Stvrtok 15.01.2026 ***

raňajky.	kakao 0,3l, maslo,med/raňajky 25g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	AI:3,5,6,7,8,9,10,
desiata.	jablko 1ks	
obed.	zeleninová pol.s ryžou 0,35l, kuracie stehná na kyslej kapus 270g(m.135g,s.135g), zemiaky šťuchané 330g, čaj 0,3l	AI:1,6,7,9,11
olovrant.	puding so šľahačkou 1ks	AI:7
večera-1.	guláš zo syra tofu/8 180g, tarhoňa/8 190g, čaj 0,3l	AI:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/8 R,V2 125g	AI:1,3,6,7,13

*** Piatok 16.01.2026 ***

raňajky.	čaj 0,3l, vajcia na cibul'ke 100g, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,6,7,13
desiata.	banán 1ks	
obed.	fazuľová pol.s cestovinou/8 0,35l, bravčové mäso s mrkvou/8 195g(m.45g,s.150g), ryža 190g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	tuniaková pomazánka 40g, chlieb/8 D,O,OL,V 100g	AI:3,4,6,7,13
večera-1.	klopsy s hráškom/8 220g(m.100g,s.120g), zemiaky šťuchané 330g, čaj 0,3l	AI:3,6,7,13
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g	

*** Sobota 17.01.2026 ***

raňajky.	biela káva 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	polievka z ovsených vločiek 0,35l, bravčový guláš/8 194(m.45g,s.150g), cestovina/8 225g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	jogurt 1ks	AI:7
večera-1.	rezance s vajcom/8 300g, uhorka sterilizovaná 70g, čaj 0,3l	AI:3

*** Nedela 18.01.2026 ***

raňajky.	káva čierna 0,3l, vianočka/8 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,13
desiata.	džús 1ks	
obed.	slepačia polievka/8 0,35l(m.12g), bravčové rebierko na rasci/8 180g(m.60g,s.120g), ryža 190g, kompót marhuľový 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	napolitánka/8 1ks	Al:3,5,7,8
večera-1.	huspenina lahôdková,cib.,ocot 0,35l, chlieb/8 SV 200g, 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