

DIA - DIABETICKÁ STRAVA

*** Pondelok 12.01.2026 ***

raňajky.	mlieko 0,3l, maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	rajčiaková pol.so zemiakmi-dia 0,35l, kuracie stehná pečené 205g(m.130g,s.75g), ryža/dia 95g, kompót marhulový /dia 100g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	drožd'ová pomazánka 30g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1.	špagety boloňské-2dia 330g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,9,10
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Utorok 13.01.2026 ***

raňajky.	biela káva/dia 0,3l, tvarohová pomazánka 62g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	
desiata.	jablko 1ks	
obed.	hrachová pol.s krúpami 0,35l, domáca zabíjačka 200g, zemiaky varené-dia 165g, uhorka sterilizovaná-dia 70g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,9,10,11
olovrant.	banán 1ks	
večera-1.	kuracie prsia na smotane 174g(m.54g,s.120g), cestovina -dia 112,5g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	vajce/V2, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Streda 14.01.2026 ***

raňajky.	čaj-dia 0,3l, varený párok,horčica 154g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	jogurt biely 1ks	Al:7
obed.	hovädz.pol.s pečeňovou ryžou 0,35l(p.60g), rizoto z bravčového mäsa-dia 340g(m.70g), cviklový šalát-dia 150g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,9,10,
olovrant.	mandarinka 1ks	
večera-1.	šalát A la krab 1ks, fitneska 2ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,11
večera-2.	dia výživa 1ks	

*** Stvrtok 15.01.2026 ***

raňajky.	kakao/dia 0,3l, maslo,džem- dia 35g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	jablko 1ks	
obed.	zeleninová pol.s ryžou 0,35l, kuracie stehná na kyslej kapus 270g(m.135g,s.135g), zemiaky šťuchané-dia 165g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	jogurt biely 1ks	Al:7
večera-1.	guláš zo syra tofu 180g, tarhoňa-dia 95g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Piatok 16.01.2026 ***

raňajky.	čaj-dia 0,3l, vajcia na cibul'ke 100g, chlieb/dia R,V2 75g	
desiata.	banán 1ks	
obed.	fazuľová pol.s cestovinou 0,35l, bravčové mäso s mrkvou/dia 214g(m.64g,s.150g), ryža/dia 95g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	tuniaková pomazánka 40g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g	Al:1,3,4,6,7,8,11,
večera-1.	klopsy s hráškom-dia 280g(m.160g,s.120g), zemiaky šťuchané-dia 165g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Sobota 17.01.2026 ***

raňajky.	biela káva/dia 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	polievka z ovsených vločiek 0,35l, bravčový guláš/dia 214g(m.64g,s.150g), cestovina -dia 112,5g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	pagáč zemiakový 1ks	Al:1,3,6,8,11
večera-1.	rezance s vajcom 300g, uhorka sterilizovaná-dia 70g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,10
večera-2.	cottage syr 180g	Al:7

*** Nedela 18.01.2026 ***

raňajky.	káva čierna dia 0,3l, saláma-bravčová šunka 100g, maslo-R,V2 30g, paprika pcr 0,5ks, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	džús 1ks	
obed.	slepačia polievka/dia 0,35l(m.12g), bravč.rebierko na rasci-dia 200g(m.80g,s.120g), ryža/dia 95g, kompót marhulový /dia 100g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,9,11
olovrant.	jablko 1ks	
večera-1.	huspenina lahôdková,cib.,ocot 0,35l, chlieb/dia SV 100g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13