

DIA - DIABETICKÁ STRAVA

*** Pondelok 19.01.2026 ***		
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.	šošovicová pol.so zemiakmi 0,35l, kur.prs.zapek.so syr.a brosky 160g(m.110g,s.50g), ryža/dia 95g, kompót marhulový /dia 100g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	saláma šunková,horčica,žemla 1ks(m.50g,p.7g)	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1.	zemiaky zapekané s mäsom-dia 407g(m.39g), čaj-dia 0,3l	Al:3,7
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Utorok 20.01.2026 ***		
raňajky.	čaj-dia 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	mandarinka 1ks	
obed.	kelova polievka s hubami 0,35l, kura pečené /dia 0,25ks, ryža/dia 95g, kompót marhulový /dia 100g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	uzol 1ks	Al:1,3,7,8,11
večera-1.	čevabčiči-dia 80g(m.80g), zemiaky šťuchané-dia 165g, čaj-dia 0,3l	Al:7,10
večera-2.	jogurt biely 1ks	Al:7
*** Streda 21.01.2026 ***		
raňajky.	kakao/dia 0,3l, paštéta-R,D,OI,V2 50g, chlieb/dia R,V2 75g, red'kovka 1ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	banán 1ks	
obed.	pol. karfiolová so zeleninou 0,25l, pasta sciutta 320g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	termix 1ks	Al:7
večera-1.	lahôdkové vajce 1ks, chlieb/dia D,O,OL,V 50g, špaldová kocka 1ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2.	dia výživa 1ks	
*** Stvrtok 22.01.2026 ***		
raňajky.	čaj-dia 0,3l, tvarohová-tuniaková pomazánka 61g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,4,6,7,8,11,
desiata.	jablko 1ks	
obed.	zeleninová polievka domáca 0,35l, klužská kapusta-dia 328g, zemiaky varené-dia 165g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	jogurt biely 1ks	Al:7
večera-1.	burger z bravčového mäsa 221g(m.84g,p.137g), čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Piatok 23.01.2026 ***		
raňajky.	mlieko 0,3l, bryndzová pomazánka 52g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	
desiata.	banán 1ks	
obed.	hrstková polievka 0,35l, rybíe filé vyprážané/dia 200g, zemiakový šalát-dia 200g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,4,6,7,9,11
olovrant.	mandarinka 1ks	
večera-1.	halušky s tvarohom 380g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,7
večera-2.	vajce/V2, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Sobota 24.01.2026 ***		
raňajky.	biela káva/dia 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	horácka polievka 0,35l, sekaná pečienka/dia 160g(m.160g), kapusta hlávková rajč./dia 200g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,9,11,
olovrant.	škvarková pomazánka 40g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1.	rizoto z hydín.mäsa so zelenin 320g, uhorka sterilizovaná-dia 70g,	Al:7,9,10

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

Obdobie: 19.01.2026 - 25.01.2026

Datum t1.: 13.01.2026 Str.: 6

čaj-dia 0,3l	
večera-2.	jogurt biely 1ks Al:7
*** Nedela 25.01.2026 ***	
raňajky.	káva čierna dia 0,3l, lučina 0,5ks, chlieb/dia R, V2 75g, Al:1,3,4,6,7,8,11, paprika pcr 0,5ks, čaj-dia 0,3l
desiata.	džús 1ks
obed.	hov.pol.s mäsom a rezancami-di 0,35l(m.31g), Al:1,6,7,9,11 kuraci rezeň na šampiňónoch 154g(m.54g,s.100g), tarhoňa-dia 95g, čaj-dia 0,3l
olovrant.	dia keks 1ks Al:1,3,5,7,8
večera-1.	nátierka francúzska LUNTER 1ks, chlieb/dia SV 100g, rajčina 0,5ks, Al:1,3,6,7,8,11,13 čaj-dia 0,3l
večera-2.	cottyge syr 180g Al:7