

DIA - DIABETICKÁ STRAVA***** Pondelok 26.01.2026 *****

raňajky.	mlieko 0,3l, eidam tehla na chlieb 1g, 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.	kyjevské šči/dia 0,35l(m.35g), chlieb/dia D,O,OL,V 50g, kuracie prsia na zelenine 174g(m.54g,s.120g), zemiaková kaša-dia 160g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,9,11,
olovrant.	nátierka mrkvová 41g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1.	guláš znojemský-dia 183g(m.63g,s.120g), ryža/dia 95g, čaj-dia 0,3l	Al:1
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Utorok 27.01.2026 *****

raňajky.	čaj-dia 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	banán 1ks	
obed.	zeleninová pol. s mrveničkou 0,35l, kačica pečená/dia 250g(m.150g,s.100g), kapusta hlávková dusená/dia 150g, zemiaky varené-dia 165g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,9,11
olovrant.	miláčik 1ks	Al:7
večera-1.	sekaný prírodný rezeň/dia 240g(m.160g,s.80g), zemiaky šťuchané-dia 165g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11
večera-2.	jogurt biely 1ks	Al:7

***** Streda 28.01.2026 *****

raňajky.	čaj-dia 0,3l, hrianka 167g	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	mandarínka 1ks	
obed.	pol.cícerová so zel.a zemiakmi 250g, morčaci paprikáš 184g(m.54g,s.130g), cestovina -dia 112,5g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	pagáč oškvarkový 1ks	Al:1,3,7,8,11
večera-1.	vajíčkový šalát 1ks, fitneska 2ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,11
večera-2.	dia výživa 1ks	

***** Stvrtok 29.01.2026 *****

raňajky.	biela káva/dia 0,3l, omeleta so syrom 120g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	jablko 1ks	
obed.	polievka milánska/dia 250g, poľský rezeň/dia 164g(m.64g,s.100g), zemiaková kaša-dia 160g, cviklový šalát-dia 150g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,7
olovrant.	jogurt biely 1ks	Al:7
večera-1.	brav.plec.s peč.úden.a šamp.di 213g(m.63g,s.150g), tarhoňa-dia 95g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,9
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

**** Piatok 30.01.2026 *****

raňajky.	kakao/dia 0,3l, tvarohová pomazánka 62g, chlieb/dia R,V2 75g, paprika pcr 0,5ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	jogurt 1ks	Al:7
obed.	fazuľová pol.s páskom-dia 0,35l(m.20g), granatiersky pochod 370g, uhorka sterilizovaná-dia 70g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,9,10,11
olovrant.	tuniaková pomazánka 40g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g	Al:1,3,4,6,7,8,11,
večera-1.	tekvicový prívarok-dia 180g, volské oko 1ks, chlieb/dia D,O,OL,V 50g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	

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

Obdobie: 26.01.2026 - 01.02.2026

Datum tl.: 20.01.2026

Str.:

6

*** Sobota 31.01.2026 ***

raňajky.	biela káva/dia 0,3l, maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g, rajčina 0,5ks, čaj-dia 0,3l	
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	sedliacka polievka 0,35l, vyprážaný karbonátok/dia 120g, zemiaková kaša-dia 160g, obloha-uhorková 20g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,9,11
olovrant.	salámová pomazánka 42g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1.	bravčové mäso na smotane-dia 214g(m.64g,s.150g), cestovina -dia 112,5g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	cottyge syr 180g	Al:7

*** Nedela 01.02.2026 ***

raňajky.	káva čierna dia 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/dia R,V2 75g, red'kovka 1ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.pol.s cestovinou 0,35l, kuracie prsia na kukurici 144g, ryža/dia 95g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	dia keks 1ks	Al:1,3,5,7,8
večera-1.	utopenec 1ks, chlieb/dia SV 100g, čaj-dia 0,3l, termix 1ks	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	