

8 - BEZLEPKOVÁ DIÉTA

\*\*\* Pondelok 02.03.2026 \*\*\*

|                |                                                                                                                   |                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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. ....     | gulášová polievka/8 0,35l, chlieb/8 D,O,OL,V 100g,<br>záhradnícky tokáň/8 150g(m.43g,s.107g), ryža 190g, čaj 0,3l | AI:1,3,6,7,9,11,13 |
| olovrant. .... | vajcový krém-jemná nátierka 50g, chlieb/8 D,O,OL,V 100g                                                           | AI:3,6,7,10,13     |
| večera-1. .... | bravčový pečený bôčik/8 105g(m.60g,s.45g), zemiaková kaša 320g,<br>šalát sterilizovaný 150g, čaj 0,3l             | AI:3,6,7,13        |
| večera-2. .... | syreček-V2 1ks, chlieb/8 R,V2 125g                                                                                |                    |

\*\*\* Utorok 03.03.2026 \*\*\*

|                |                                                                                                           |                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| raňajky. ....  | čaj 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/8 R,V2 125g                                                   | AI:3,6,7,10,13   |
| desiata. ....  | jablko 1ks                                                                                                |                  |
| obed. ....     | pol.pórová so zemiak. a syr./8 0,25l, kura pečené/8 0,25ks, ryža 190g,<br>kompót marhuľový 100g, čaj 0,3l | AI:3,6,7,9,11,13 |
| olovrant. .... | vianočka/8 125g                                                                                           | AI:3,6,13        |
| večera-1. .... | bravčové mäso na karfirole/8 195g(m.45g,p.150g), zemiaky šťuchané 330g,<br>čaj 0,3l                       | AI:3,6,7,13      |
| večera-2. .... | paštéta 48g 1ks, chlieb/8 R,V2 125g                                                                       | AI:1,3,6,7,13    |

\*\*\* Streda 04.03.2026 \*\*\*

|                |                                                                                                                                                                  |                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| raňajky. ....  | čaj 0,3l, saláma jemná,horčica,žemla/8 2ks(m.100g,p.7g)                                                                                                          | AI:3,6,7,10,13     |
| desiata. ....  | mliečna ryža 1ks                                                                                                                                                 | AI:7,8             |
| obed. ....     | kapustová pol.s klobásou/8 0,35l(m.15g), chlieb/8 D,O,OL,V 100g,<br>bravčový perkelt/8 195g(m.45g,s.150g), halušky/8 225g,<br>uhorka sterilizovaná 70g, čaj 0,3l | AI:1,3,5,6,7,8,9,1 |
| olovrant. .... | vianočka/8 125g                                                                                                                                                  | AI:3,6,13          |
| večera-1. .... | mozzarella 1ks, rajčina 1ks, chlieb/8 SV 200g, čaj 0,3l                                                                                                          | AI:3,6,7,13        |
| večera-2. .... | detska výživa 1ks                                                                                                                                                |                    |

\*\*\* Stvrtok 05.03.2026 \*\*\*

|                |                                                                                                                       |                    |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| raňajky. ....  | mlieko 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/8 R,V2 125g, red'kovka 1ks,<br>čaj 0,3l                                     | AI:3,6,7,13        |
| desiata. ....  | banán 1ks                                                                                                             |                    |
| obed. ....     | polievka z hlívy ustric.s ce/8 250g,<br>bravčové rebierko vyprážané/8 120g(m.120g), zemiakový šalát 400g,<br>čaj 0,3l | AI:3,6,7,9,10,11,1 |
| olovrant. .... | jogurt 1ks                                                                                                            | AI:7               |
| večera-1. .... | špagety s hydínovou pečenou/8 320g, čaj 0,3l                                                                          | AI:1,3,6,7,9,10    |
| večera-2. .... | vajce/V2, chlieb/8 R,V2 125g                                                                                          | AI:3,6,7,13        |

\*\*\* Piatok 06.03.2026 \*\*\*

|                |                                                                                                                             |               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| raňajky. ....  | čaj 0,3l, syrové toasty/8 200g                                                                                              |               |
| desiata. ....  | jablko 1ks                                                                                                                  |               |
| obed. ....     | pol.z mieš.strukovín mliečna/8 0,25l, sekaná pečienka/8 120g(m.120g),<br>zemiaková kaša 320g, obloha-uhorková 20g, čaj 0,3l | AI:1,3,6,7,13 |
| olovrant. .... | mlieko kefirové 1ks, žemla-panini/8 1ks                                                                                     | AI:3,6,7,13   |
| večera-1. .... | zemiaky s cibuľkou 330g, volské oko 1ks, čaj 0,3l                                                                           | AI:3          |
| večera-2. .... | maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g                                                                                          | AI:3,6,7,13   |

\*\*\* Sobota 07.03.2026 \*\*\*

|                |                                                                                                 |                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| raňajky. ....  | biela káva 0,3l, maslo,med/raňajky 25g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l                            | AI:1,3,6,7,13      |
| desiata. ....  | detska výživa 1ks                                                                               |                    |
| obed. ....     | pol.cícerová so zel.a zemiak/8 250g, šampiňóny na smotane/8 220g,<br>cestovína/8 225g, čaj 0,3l | AI:1,3,6,7,9,10,11 |
| olovrant. .... | tuniová pomazánka 40g, chlieb/8 D,O,OL,V 100g                                                   | AI:3,4,6,7,13      |
| večera-1. .... | zemiak.guláš na sedl.spôsob/8 450g(m.27g), chlieb/8 D,O,OL,V 100g,                              | AI:1,3,6,7,9,11,13 |

|                                                           |                  |
|-----------------------------------------------------------|------------------|
| čaj 0,3l                                                  |                  |
| večera-2. .... jogurt biely 1ks                           | Al:7             |
| *** Nedela 08.03.2026 ***                                 |                  |
| raňajky. .... káva čierna 0,3l, vianočka/8 125g, čaj 0,3l | Al:1,3,6,13      |
| desiata. .... džús 1ks                                    |                  |
| obed. .... hov.pol.s mäsom a rezancami/8 0,35l(m.12g),    | Al:1,3,6,7,9,11  |
| kuracie prsia s ananásom 164g, ryža 190g, čaj 0,3l        |                  |
| olovrant. .... napolitánka/8 1ks                          | Al:3,5,7,8       |
| večera-1. .... treska 140g, žemla/8 2ks, čaj 0,3l         | Al:3,4,6,7,10,13 |
| večera-2. .... maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g         | Al:3,6,7,13      |