

DIA - DIABETICKÁ STRAVA***** Pondelok 13.07.2026 *****

raňajky.	mlieko 0,3l, eidam tehla na chlieb 1g, maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g, paprika pcr 0,5ks, 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, bravčový perkelt/dia 215g(m.65g,s.150g), halušky-nočky-dia 112,5g, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	sekaný vyp.rezeň v cest./dia 180g, zemiaky nové šťuchané-dia 165g, obloha-rajčinová 20g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Utorok 14.07.2026 *****

raňajky.	čaj-dia 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	melon 200g	
obed.	rajčiaková pol.s cestov./ 0,35l, kura pečené na slanine 0,25ks(m.250g,s.210g), ryža/dia 95g, uhorkový šalát-dia 165g, citronáda-dia 0,25l	Al:1,7
olovrant.	obložený sendvič 195g	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1.	hov.mäso v mrkve-dia 213g(m.63g,s.150g), tarhoňa-dia 95g, obloha-kapustová 70g, čaj-dia 0,3l	Al:1
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Streda 15.07.2026 *****

raňajky.	biela káva/dia 0,3l, tvarohová pomazánka 62g, chlieb/dia R,V2 75g, rajčina 1ks, čaj-dia 0,3l	
desiata.	jogurt biely 1ks	Al:7
obed.	tekvicová polievka/dia 0,35l, losos na cesnaku s pórom 160g, zemiaky nové šťuchané-dia 165g, šalát mix-dia 110g, pitná voda 0,3l	Al:1,4,7,12
olovrant.	melon 200g, perník 80g	Al:1,3,7,12,13
večera-1.	lečo s ryžou a údeninou-dia 415g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2.	dia výživa 1ks	

***** Stvrtok 16.07.2026 *****

raňajky.	kakao/dia 0,3l, lučina 1ks, fitneska 2ks, paprika pcr 0,5ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,4,5,6,7,8,9
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	zeleninová pol. s mrveničkou 0,35l, bravčová pečenka /dia 180g(m.80g,s.100g), kapusta hlávková dusená/dia 150g, zemiaky nové-dia 165g, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,6,9,11
olovrant.	jogurt biely 1ks	Al:7
večera-1.	kuracie prsia na zelenine 174g(m.54g,s.120g), ryža/dia 95g, čaj-dia 0,3l	Al:1,9
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Piatok 17.07.2026 *****

raňajky.	čaj-dia 0,3l, syrové toasty 200g	
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	šošovicová pol.so zemiakmi 0,35l, šampiňóny na smotane 220g, cestovina -dia 112,5g, citronáda-dia 0,25l	Al:1,6,7,9,10,11
olovrant.	tuniaková pomazánka 40g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g	Al:1,3,4,6,7,8,11
večera-1.	zemiaky s cibuľkou-dia 165g, volské oko 1ks, čaj-dia 0,3l, dia keks 1ks	Al:1,3,5,7,8
večera-2.	cottyge syr 180g	Al:7

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

Obdobie: 13.07.2026 - 19.07.2026

Datum tl.: 07.07.2026

Str.: 6

*** Sobota 18.07.2026 ***

raňajky.	kakao/dia 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	polievka pórová s vajcom 0,33l, debrecínska bravčová peč.-dia 150g(m.72g,s.78g), zemiaky nové šťuchané-dia 165g, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,3,6,7
olovrant.	melon 200g	
večera-1.	špagety boloňské-2dia 330g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,9,10
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Nedela 19.07.2026 ***

raňajky.	káva čierna dia 0,3l, šunková pena 100g 1ks, fitneska 2ks, rajčina 1ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,9,10,11
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.polievka s celest.rezanca 0,33l, morčacie prsia pol'ovnicke 184g(m.54g,s.130g), ryža/dia 95g, obloha-uhorková 20g, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	dia keks 1ks	Al:1,3,5,7,8
večera-1.	syreček 100g /šúlok/ 1ks, saláma-toreádor 50g, chlieb/dia SV 100g, rajčina 1ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2.	jogurt biely 1ks	Al:7