

8 - BEZLEPKOVÁ DIÉTA

*** Pondelok 20.07.2026 ***		
raňajky.	granko 0,3l, maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g, paprika pcr 0,5ks, čaj 0,3l	Al:3,6,7,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	fazuľová pol.biela/8/sladká/ 0,35l, kuracie stehná pečené/8 205g(m.130g,s.75g), ryža 190g, šalát z číns.kapusty s pomar. 150g, citrónáda 0,25l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	bravč.mäso s prírod.zeleninou 200g(m.45g), zemiaky nové 330g, čaj 0,3l	Al:7
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/8 R,V2 125g	Al:3,6,7,13
*** Utorok 21.07.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/8 R,V2 125g	Al:3,6,7,10,13
desiata.	melon 200g	
obed.	hrášková pol. s hubami/8 0,35l, bravčové rebierko vyprážané/8 120g(m.120g), zemiaky nové 330g, uhorkový šalát 165g, sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	mliečna ryža 1ks	Al:7,8
večera-1.	kuracie prsia plnené/8 155g(m.90g,s.65g), ryža 190g, obloha-rajčinová 20g, čaj 0,3l	Al:3,6,7,10,13
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g	Al:3,6,7,13
*** Streda 22.07.2026 ***		
raňajky.	biela káva 0,3l, nátierka mrkvová 41g, rajčina 1ks, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,13
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	kelová polievka/8 0,35l, hov.filé s pik.horč.omáčkou/8 164g(m.44g,s.120g), cestovina/8 225g, pitná voda 0,3l	Al:1,3,6,7,9,10,11
olovrant.	jogurt 1ks	Al:7
večera-1.	zemiak.guláš na sedl.spôsob/8 450g(m.27g), chlieb/8 D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11,13
večera-2.	detska výživa 1ks	
*** Stvrtok 23.07.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, šalát parížský/vlašský 140g, žemla/8 2ks	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	pol. karfiolová so zeleninou/8 0,25l, morčac.prsia zapekané so syr/8 104g(m.54g,s.50g), ryža 190g, šalát z hlávkovej kap.s mrkvo 120g, citrónáda 0,25l, zákusok/8	Al:3,5,6,7,8,9,13
olovrant.	miláčik 1ks	Al:7
večera-1.	šošov.a ryža zapek.s mäsom/8 240g, chlieb/8 D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:3,6,7,13
večera-2.	jogurt biely 1ks	Al:7
*** Piatok 24.07.2026 ***		
raňajky.	kakao 0,3l, maslo,med/raňajky 25g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	Al:3,5,6,7,8,9,10,
desiata.	melon 200g	
obed.	zeleninová polievka/8 0,35l, pangasius s brok.a syr.omáčko8 229g(m.119g,s.110g), zemiaky nové 330g, sirupová voda 0,3l	Al:3,4,5,6,7,9,10,
olovrant.	cibuľa/na chlieb 20g, masť/desiata,olovrant,V2 20g, chlieb/8 D,O,OL,V 100g	Al:3,6,7,13
večera-1.	omeleta so syrom 120g, zemiaky nové štúchané 330g, uhorka sterilizovaná 70g, čaj 0,3l	Al:3,7
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g	Al:3,6,7,13

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

Obdobie: 20.07.2026 - 26.07.2026

Datum tl.: 14.07.2026

Str.:

4

*** Sobota 25.07.2026 ***

raňajky.	čaj 0,3l, tvarohová-tuniaková pomazánka 61g, paprika pcr 0,5ks, chlieb/8 R,V2 125g	Al:3,4,6,7,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	zemiaková polievka/8 0,35l, hov.mäso s cestov.a baklaža/8 350g(m.43g,s.307g), obloha-rajčinová 20g, sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	melon 200g	
večera-1.	prívarok fazuľkový/8 220g, špekačka 114g(m.100g,p.14g), chlieb/8 D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:3,6,7,10,13
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/8 R,V2 125g	Al:1,3,6,7,13

*** Nedela 26.07.2026 ***

raňajky.	káva čierna 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/8 R,V2 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,10,13
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.pol.s mäsom a rezancami/8 0,35l(m.12g), kuracie prsia na kukurici 144g, ryža 190g, obloha-uhorková 20g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	napolitánka/8 1ks	Al:3,5,7,8
večera-1.	syreček-encián 1ks, rajčina 1ks, chlieb/8 SV 200g, čaj 0,3l	Al:3,6,7,13
večera-2.	jogurt biely 1ks	Al:7