

DIA - DIABETICKÁ STRAVA

*** Pondelok 20.07.2026 ***

raňajky.	mlieko 0,3l, maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g, paprika pcr 0,5ks,	Al:1,3,6,7,8,11,13
	čaj-dia 0,3l	
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	fazuľová pol.biela/sladká/ 0,35l,	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
	kuracie stehná pečené 205g(m.130g,s.75g), ryža/dia 95g,	
	šalát z čínskej kap.s pom./dia 150g, citrónada-dia 0,25l	
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	bravč.mäso s prír.zelen.-dia 219g(m.64g), zemiaky nové-dia 165g,	Al:7
	čaj-dia 0,3l	
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Utorok 21.07.2026 ***

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.	hrášková pol. s hubami 0,35l, bravč.rebierko vyprážané-dia 150g,	Al:1,3,6,7,9,11
	zemiaky nové-dia 165g, uhorkový šalát-dia 165g,	
	sirupová voda dia 0,3l	
olovrant.	jogurt biely 1ks	Al:7
večera-1.	kuracie prsia plnené 155g(m.90g,s.65g), ryža/dia 95g,	Al:1,6,7,10
	obloha-rajčinová 20g, čaj-dia 0,3l	
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Streda 22.07.2026 ***

raňajky.	biela káva/dia 0,3l, nátierka mrkvová 41g, rajčina 1ks,	
	chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	kelová polievka 0,35l,	Al:1,6,9,10,11
	hov.filé s pik.hor.omáč.-dia 183g(m.63g,s.120g),	
	cestovina -dia 112,5g, pitná voda 0,3l	
olovrant.	jogurt 1ks	Al:7
večera-1.	zemiak.guláš na sedl.spô./dia 457g(m.34g), chlieb/dia D,O,OL,V 50g,	Al:1,3,6,7,8,9,11,
	čaj-dia 0,3l	
večera-2.	dia výživa 1ks	

*** Stvrtok 23.07.2026 ***

raňajky.	čaj-dia 0,3l, šalát parížský/vlašský 140g, fitneska 2ks	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	pol. karfiolová so zeleninou 0,25l,	Al:1,3,7,9
	morčac.prsia zapekané so syro 104g(m.54g,s.50g), ryža/dia 95g,	
	šalát z hlávkovej kap.s mrk.di 120g, citrónada-dia 0,25l, zákusok dia	
olovrant.	miláčik 1ks	Al:7
večera-1.	šošov.a ryža zapek.s mäsom-dia 275g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g,	Al:1,3,6,7,8,11,13
	čaj-dia 0,3l	
večera-2.	jogurt biely 1ks	Al:7

*** Piatok 24.07.2026 ***

raňajky.	kakao/dia 0,3l, maslo,džem- dia 35g, chlieb/dia R,V2 75g,	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
	čaj-dia 0,3l	
desiata.	melon 200g	
obed.	zeleninová polievka 0,35l,	Al:1,4,5,6,7,9,10,
	pangasius s brok.a syr.omáčkou 229g(m.119g,s.110g),	
	zemiaky nové-dia 165g, sirupová voda dia 0,3l	
olovrant.	cibuľa/na chlieb 20g, masť/desiata,olovrant,V2 20g,	Al:1,3,6,7,8,11,13
	chlieb/dia D,O,OL,V 50g	
večera-1.	halušky s vajcom 250g, uhorka sterilizovaná-dia 70g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,10
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

* 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.:

6

*** Sobota 25.07.2026 ***

raňajky.	čaj-dia 0,3l, tvarohová-tuniaková pomazánka 61g, paprika pcr 0,5ks, chlieb/dia R,V2 75g	AI:1,3,4,6,7,8,11,
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	zemiaková polievka 0,35l, hov.mäso s cestov.a baklaž./di 357g(m.50g,s.307g), obloha-rajčinová 20g, sirupová voda dia 0,3l	AI:1,6,7,9,11
olovrant.	melon 200g	
večera-1.	prívarok fazuľkový-dia 220g, špekačka 114g(m.100g,p.14g), chlieb/dia D,O,OL,V 50g, čaj-dia 0,3l	AI:1,3,6,7,8,10,11
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	AI:1,3,6,7,8,11,13

*** Nedela 26.07.2026 ***

raňajky.	káva čierna dia 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	AI:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.pol.s mäsom a rezancami-di 0,35l(m.31g), kuracie prsia na kukurici 144g, ryža/dia 95g, obloha-uhorková 20g, čaj-dia 0,3l	AI:1,6,7,9,11
olovrant.	dia keks 1ks	AI:1,3,5,7,8
večera-1.	syreček-encián 1ks, rajčina 1ks, chlieb/dia SV 100g, čaj-dia 0,3l	AI:1,3,6,7,8,11,13
večera-2.	jogurt biely 1ks	AI:7