

8- BEZLEPKOVÁ DIÉTA

*** Pondelok 10.08.2026 ***		
raňajky.	granko 0,3l, eidam tehla na chlieb 1g, maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g, paprika pcr 0,5ks, čaj 0,3l	AI:3,6,7,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	pol.cícerová so zel.a zemiak/8 250g, rizoto z bravčového mäsa 320g(m.50g), šalát z hlávkovej kapusty 150g, sirupová voda 0,3l	AI:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	nanuk 1ks	AI:3,5,7
večera-1.	kapusta sedliac.s úden.mäsom/8 400g(m.63g), chlieb/8 D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	AI:3,6,7,13
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/8 R,V2 125g	
*** Utorok 11.08.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, saláma inovec,horčica,žemla/8 2ks(m.100g,p.7g)	AI:3,6,7,10,13
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	pol.karfiolová so syrov.liev/8 250g, bravčové mäso na rošte 75g(m.45g,s.30g), zemiaky opekané 380g, citrónáda 0,25l	AI:3,6,7,10,13
olovrant.	jogurt 1ks	AI:7
večera-1.	špagety s hydinovou pečenou/8 320g, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,9,10
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,6,7,13
*** Streda 12.08.2026 ***		
raňajky.	biela káva 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/8 R,V2 125g, rajčina 1ks, čaj 0,3l	AI:1,3,6,7,13
desiata.	melon 200g	
obed.	rajčiacová pol.s kapustou/8 0,35l, kuracie prsia na hrášku/8 184g(m.0,54g,s.130g), ryža 190g, uhorkový šalát 165g, pitná voda 0,3l	AI:3,6,7,13
olovrant.	puding s ovocným sirupom 100g(s.20g,p.80g)	AI:3,7
večera-1.	zapekané zemiaky 350g(m.38g), obloha-z čínskej kapusty 70g, čaj 0,3l	AI:3,6,7
večera-2.	detska výživa 1ks	
*** Stvrtok 13.08.2026 ***		
raňajky.	kakao 0,3l, vianočka/8 125g, čaj 0,3l	AI:3,5,6,7,8,9,10,
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	fazuľová pol.s párkom/8 0,35l(m.15g), bravčové rebierko na hubách/8 180g(m.60g,s.120g), tarhoňa/8 190g, rajčiakový šalát 150g, sirupová voda 0,3l	AI:1,3,6,7,9,11,13
olovrant.	nanuk 1ks	AI:3,5,7
večera-1.	bravč.stehno na viedenský spôsob 195g(m.45g,s.150g), cestovina/8 225g, čaj 0,3l	AI:3,6,7,13
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/8 R,V2 125g	AI:1,3,6,7,13
*** Piatok 14.08.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, nátierka z tuniaka s mrkvou 40g, paprika pcr 0,5ks, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,4,6,7,13
desiata.	banán 1ks	
obed.	zeleninová polievka/8 0,35l, špenátové halušky so syr.oma/8 345g(s.95g,p.250g), sirupová voda 0,3l	AI:3,6,7,9,11,13
olovrant.	napolitánka/8 1ks	AI:3,5,7,8
večera-1.	tofu v cestíčku-8 130g, zemiaky nové šťuchané 330g, obloha-rajčinová 20g, čaj 0,3l	AI:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,6,7,13

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

Obdobie: 10.08.2026 - 16.08.2026

Datum tl.: 04.08.2026

Str.:

4

*** Sobota 15.08.2026 ***

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.	polievka cesnáková so zemiakm 0,35l, hov.mäso na korení/8 164g(m.44g,s.120g), ryža 190g, obloha-uhorková 20g, citrónáda 0,25l	AI:3,6,7,9,11,13
olovrant.	melon 200g	
večera-1.	kapustné fliačky/8 400g, čaj 0,3l	AI:3
večera-2.	jogurt biely 1ks	AI:7

*** Nedela 16.08.2026 ***

raňajky.	čaj 0,3l, škvarková pomazánka 40g, cibuľa/na chlieb 20g, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,6,7,10,13
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.polievka s celest.rezanc/8 0,33l, bravčové mäso na smotane/8 195g(m.45g,s.150g), cestovina/8 225g, sirupová voda 0,3l	AI:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	napolitánka/8 1ks	AI:3,5,7,8
večera-1.	saláma-malokarpatská,horčica 149g, chlieb/8 SV 200g, čaj 0,3l	AI:3,6,7,10,13
večera-2.	sardinky-V2 0,5ks, chlieb/8 R,V2 125g	AI:3,4,6,7,13