

DIA - DIABETICKÁ STRAVA

*** Pondelok 10.08.2026 ***		
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.	pol.cícerová so zel.a zemiakmi 250g, rizoto z bravčového mäsa-dia 340g(m.70g), šalát z hlávkovej kapusty/dia 150g, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	kapusta sedliac.s úden.mäs-dia 400g(m.75g), chlieb/dia D,O,OL,V 50g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	
*** Utorok 11.08.2026 ***		
raňajky.	čaj-dia 0,3l, saláma inovec,horčica,žemla 2ks(m.100g,p.7g)	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	pol.karfiolová so syrov.lievan 250g, bravčové mäso na rošte/dia 95g(m.65g,s.30g), zemiaky opekane-dia 190g(p.190g), citronáda-dia 0,25l	Al:1,3,7,10
olovrant.	jogurt biely 1ks	Al:7
večera-1.	špagety s hydínovou pečenou 320g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,9,10
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Streda 12.08.2026 ***		
raňajky.	biela káva/dia 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/dia R,V2 75g, rajčina 1ks, čaj-dia 0,3l	
desiata.	melon 200g	
obed.	rajčiaková pol.s kapustou-dia 0,35l, kuracie prsia na hrášku 184g(m.0,54g,s.130g), ryža/dia 95g, uhorkový šalát-dia 165g, pitná voda 0,3l	Al:1,7
olovrant.	pagáč zemiakový 1ks	Al:1,3,6,8,11
večera-1.	zapekané zemiaky-dia 359g(m.47g), obloha-z čínskej kapusty 70g, čaj-dia 0,3l	Al:3,6,7
večera-2.	dia výživa 1ks	
*** Stvrtok 13.08.2026 ***		
raňajky.	kakao/dia 0,3l, eidam tehla plátky 100g, varené vajce 1ks, paprika pcr 0,5ks, fitneska 2ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	fazuľová pol.s párkom-dia 0,35l(m.20g), bravčové.rebierko na hubách-di 200g(m.80g,s.120g), tarhoňa-dia 95g, rajčiakový šalát/dia 150g, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,6,9,11
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	bravč.stehno na vieden.spô.dia 214g(m.64g,s.150g), cestovina -dia 112,5g, čaj-dia 0,3l	Al:1,7
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Piatok 14.08.2026 ***		
raňajky.	čaj-dia 0,3l, nátierka z tuniaka s mrkvou 40g, paprika pcr 0,5ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,4,6,7,8,11,
desiata.	banán 1ks	
obed.	zeleninová polievka 0,35l, špenátové halušky so syr.omačk 345g(s.95g,p.250g), sirupová voda dia 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	koláč-makovec 75g	Al:1,3,7,12,13
večera-1.	tofu v cestíčku 130g, zemiaky nové šťuchané-dia 165g, obloha-rajčinová 20g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Sobota 15.08.2026 ***

raňajky.	biela káva/dia 0,3l, maslo,džem- dia 35g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l	
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	polievka cesnáková so zemiakm 0,35l, hov.mäso na korení-dia 183g(m.63g,s.120g), ryža/dia 95g, obloha-uhorková 20g, citronáda-dia 0,25l	Al:1,6,9,11
olovrant.	melon 200g	
večera-1.	morčací rezeň prírodný 144g(m.54g,s.90g), tarhoňa-dia 95g, kompót marhulový /dia 100g, čaj-dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
večera-2.	jogurt biely 1ks	Al:7

*** Nedela 16.08.2026 ***

raňajky.	čaj-dia 0,3l, škvarková pomazánka 40g, cibuľa/na chlieb 20g, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.polievka s celest.rezanca 0,33l, bravčové mäso na smotane-dia 214g(m.64g,s.150g), cestovina -dia 112,5g, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	chrumky 1ks	Al:1,5
večera-1.	saláma-malokarpatská,horčica 149g, chlieb/dia SV 100g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-2.	sardinky-V2 0,5ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,4,6,7,8,11,