

DIA - DIABETICKÁ STRAVA

*** Pondelok 21.09.2026 ***		
raňajky.	mlieko 0,3l, 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.	polievka zo zeleného hrášku 250g, kačica pečená/dia 250g(m.150g,s.100g), kapusta hlávková dusená/dia 150g, zemiaky varené-dia 165g, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	šunková pena 70g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1.	granatiersky pochod 370g, uhorka sterilizovaná-dia 70g, čaj-dia 0,3l	Al:1,10
večera-2.	syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Utorok 22.09.2026 ***		
raňajky.	čaj-dia 0,3l, vajíčkový šalát 1ks, žemla standart 2ks	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	hrozno 200g	
obed.	polievka z tekvice hokkaidó 250g, morčac.prsia zapekané so syro 104g(m.54g,s.50g), ryža/dia 95g, šalát paprikový s rajčiak.-dia 150g, citronáda-dia 0,25l	Al:1,7
olovrant.	saláma inovec,horčica,žemla/di 1ks(m.50g,p.7g)	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1.	bravčové mäso na smotane-dia 214g(m.64g,s.150g), cestovina -dia 112,5g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
večera-2.	paštéta 48g 1ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Streda 23.09.2026 ***		
raňajky.	biela káva/dia 0,3l, tvarohová pomazánka 62g, chlieb/dia R,V2 75g, rajčina 1ks, čaj-dia 0,3l	
desiata.	hruska 1ks	
obed.	polievka hrachová s párkom-di 0,33l, losos na cesnaku s pórom 160g, zemiaková kaša-dia 160g, šalát mix-dia 110g, dia keks 1ks, sirupová voda dia 0,3l	Al:1,3,4,5,6,7,8,1
olovrant.	jogurt biely 1ks	Al:7
večera-1.	burger z bravčového mäsa 221g(m.84g,p.137g), čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-2.	dia výživa 1ks	
*** Stvrtok 24.09.2026 ***		
raňajky.	čaj-dia 0,3l, nátierka mrkvová 41g, chlieb/dia R,V2 75g, rajčina 0,5ks	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	banán 1ks	
obed.	zeleninová pol. s mrveničkou 0,35l, nitrianske bravčové stehno-dia 215g(m.65g,s.150g), cestovina -dia 112,5g, citronáda-dia 0,25l	Al:1,6,7,9,10,11
olovrant.	krehké jablkové rezy 80g	Al:1,3,7,13
večera-1.	kuracie prsia na zelenine 174g(m.54g,s.120g), ryža/dia 95g, čaj-dia 0,3l	Al:1,9
večera-2.	vajce/V2, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Piatok 25.09.2026 ***		
raňajky.	čaj-dia 0,3l, tuniaková pomazánka 40g, chlieb/dia R,V2 75g, paprika pcr 0,5ks	Al:1,3,4,6,7,8,11,
desiata.	hrozno 200g	
obed.	fazuľková pol. kyslá/dia 0,35l, kurací rezeň prírodný 144g(m.54g,s.90g), mrkvový šalát/dia 150g, ryža/dia 95g, čaj-dia 0,3l, banán 1ks	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	termix 1ks	Al:7
večera-1.	halušky s tvarohom a smotanou 320g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,7
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: 21.09.2026 - 27.09.2026

Datum t1.: 16.09.2026

Str.:

6

*** Sobota 26.09.2026 ***

raňajky.	biela káva/dia 0,3l, jogurt 1ks, fitneska 1ks, makovka 1ks, čaj-dia 0,3l	
desiata.	dia výživa 1ks	
obed.	krúpová polievka domáca 0,35l, hovädzie mäso na hubách-dia 183g(m.63g,s.120g), tarhoňa-dia 95g, citrónada-dia 0,25l	Al:1,6,9,11
olovrant.	pagáč oškvarkový 1ks	Al:1,3,7,8,11
večera-1.	sekaná pečienka/dia 160g(m.160g), kapusta hlávková rajč./dia 200g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2.	sardinky-V2 0,5ks, chlieb/dia R,V2 75g	Al:1,3,4,6,7,8,11,

*** Nedela 27.09.2026 ***

raňajky.	káva čierna dia 0,3l, škvarková pomazánka 40g, chlieb/dia R,V2 75g, paprika pcr 0,5ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.pol.s cestovinou 0,35l, kurac.stehná b.k.peč.na masle 183g(m.108g,s.75g), ryža/dia 95g, kompót marhulový /dia 100g, zákusok dia, pitná voda 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	dia keks 1ks	Al:1,3,5,7,8
večera-1.	lučina 1ks, chlieb/dia SV 100g, rajčina 1ks, čaj-dia 0,3l	Al:1,3,4,6,7,8,11,
večera-2.	cottyge syr 180g	Al:7