DIA - DIABETICKÁ STRAVA

***** Pondelok 12.10.2026 *****

raňajky..... ***mlieko 0,3l, eidam tehla na chlieb 1g, maslo-R,V2 30g, reďkovka biela 50g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata..... ***dia výživa 1ks***
obed..... ***gulášová polievka/dia 0,35l, chlieb/dia D,O,OL,V 50g, cestoviny s tvarohom a slanino 350g, mlieko kefírové 1ks, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,9,11,
olovrant..... ***saláma inovec,horčica,žemla 1ks(m.50g,p.7g)*** Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1..... ***hov.mäso v mrkve-dia 213g(m.63g,s.150g), zemiaky šťuchané-dia 165g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,7
večera-2..... ***syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g*** Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Utorok 13.10.2026 *****

raňajky..... ***čaj-dia 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/dia R,V2 75g*** Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata..... ***banán 1ks***
obed..... ***šošovicová pol.so zemiakmi 0,35l, bravčové rebierko srbské/dia 205g(m.85g,s.120g), tarhoňa-dia 95g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,6,9,11
olovrant..... ***perník 80g*** Al:1,3,5,7,8,9,10,
večera-1..... ***zeleninové rizoto 350g, čaj-dia 0,3l*** Al:7,9
večera-2..... ***maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g*** Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Streda 14.10.2026 *****

raňajky..... ***biela káva/dia 0,3l, bryndzová pomazánka 52g, chlieb/dia R,V2 75g, rajčina 1ks, čaj-dia 0,3l***
desiata..... ***hrozno 200g***
obed..... ***kelová polievka 0,35l, kuraci rezeň na šampiňónoch 154g(m.54g,s.100g), ryža/dia 95g, šalát z hlávkovej kap.s mrk.di 120g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,6,7,9,11
olovrant..... ***pagáč zemiakový 1ks*** Al:1,3,6,8,11
večera-1..... ***peč.zemiaky s maslom,špekačka 450g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g, mlieko kefírové 1ks, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2..... ***dia výživa 1ks***

***** Stvrtok 15.10.2026 *****

raňajky..... ***čaj-dia 0,3l, vajcia na cibuľke 100g, chlieb/dia R,V2 75g*** Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata..... ***banán 1ks***
obed..... ***zeleninová pol.s ryžou 0,35l, plnená paprika/dia 340g(m.140g,s.200g), zemiaky varené-dia 165g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,9,11
olovrant..... ***termix 1ks*** Al:7
večera-1..... ***bravčový guláš/dia 214g(m.64g,s.150g), cestovina -dia 112,5g, čaj-dia 0,3l*** Al:1
večera-2..... ***saláma-šunková 50g, chlieb/dia R,V2 75g*** Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Piatok 16.10.2026 *****

raňajky..... ***mlieko 0,3l, eidam tehla platky 50g, maslo-R,V2 30g, varené vajce 1ks, rajčina 1ks, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l***
desiata..... ***jablko 1ks***
obed..... ***boršč slovenský -dia 0,35l(m.25g), chlieb/dia D,O,OL,V 50g, vyprážaný syr 100g, zemiaky opekane-dia 190g(,p.190g), kečup 25g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,11,13
olovrant..... ***jogurt biely 1ks*** Al:7
večera-1..... ***kuracie stehná pečené 205g(m.130g,s.75g), ryža/dia 95g, kompót marhulový /dia 100g, 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

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

***** Sobota 17.10.2026 *****

raňajky	***čaj-dia 0,3l, nátierka z tuniaka s mrkvou 40g, chlieb/dia R,V2 75g, paprika pcr 0,5ks***	Al:1,3,4,6,7,8,11,
desiata	***dia výživa 1ks***	
obed	***údená polievka s ryžou 0,35l, hrachová kaša s cibuľkou 345g, bravč.mäso údené-dia 75g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g, čaj-dia 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,9,11,
olovrant	***makovka-D,OL 1ks***	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1	***špagety s hydinovou pečenou 320g, čaj-dia 0,3l***	Al:1,3,6,7,9,10
večera-2	***cottyge syr 180g***	Al:7

***** Nedela 18.10.2026 *****

raňajky	***káva čierna dia 0,3l, škvarková pomazánka 40g, cibuľa/na chlieb 20g, chlieb/dia R,V2 75g, čaj-dia 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata	***džús 1ks***	
obed	***hov.pol.s cestovinou 0,35l, kuracie prsia na smotane 174g(m.54g,s.120g), cestovina -dia 112,5g, zákusok dia, čaj-dia 0,3l***	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant	***chrumky 1ks***	Al:1,5
večera-1	***mozzarella 1ks, chlieb/dia SV 100g, rajčina 1ks, čaj-dia 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2	***paštéta 48g 1ks, chlieb/dia R,V2 75g***	