DIA - DIABETICKÁ STRAVA

***** Pondelok 09.11.2026 *****

raňajky..... ***biela káva/dia 0,3l, maslo-R,V2 30g, chlieb/dia R,V2 75g, reďkovka biela 50g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata..... ***dia výživa 1ks***
obed..... ***polievka záhorácka 0,35l, kura na paprike-dia 310g(m.160g,s.150g), halušky-nočky-dia 112,5g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,9,11
olovrant..... ***jogurt biely 1ks*** Al:7
večera-1..... ***vyprážaný sendvič so syrom 190g, zemiaky šťuchané-dia 165g, uhorka sterilizovaná-dia 70g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-2..... ***syreček-V2 1ks, chlieb/dia R,V2 75g*** Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Utorok 10.11.2026 *****

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..... ***fazuľová pol.s cestovinou 0,35l, švédsky rezeň 134(m.54g,s.80g), ryža/dia 95g, mrkvový šalát/dia 150g, čaj-dia 0,3l, jogurt biely 1ks*** Al:1,6,7,9,11
olovrant..... ***pagáč zemiakový 1ks*** Al:1,3,6,8,11
večera-1..... ***hydinová pečeň na šampiň./dia 154g(m.84g,s.70g), tarhoňa-dia 95g, čaj-dia 0,3l*** Al:1
večera-2..... ***saláma-šunková 50g, chlieb/dia R,V2 75g*** Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Streda 11.11.2026 *****

raňajky..... ***biela káva/dia 0,3l, bryndzová pomazánka 52g, chlieb/dia R,V2 75g, cibuľa/na chlieb 20g, čaj-dia 0,3l***
desiata..... ***mandarinka 1ks***
obed..... ***polievka gazdovská kuracia 280g(m.15g), kluzská kapusta-dia 328g, zemiaky varené-dia 165g, čaj-dia 0,3l, parížsky rožok-croisant 1ks*** Al:1,3,6,7,9,11
olovrant..... ***uzol 1ks*** Al:1,3,7,8,11
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..... ***dia výživa 1ks***

***** Stvrtok 12.11.2026 *****

raňajky..... ***čaj-dia 0,3l, cottyge syr 180g, fitneska 2ks*** Al:1,3,6,7,11
desiata..... ***jablko 1ks***
obed..... ***zelerová polievka lisovaná 0,35l, záhradnícky tokáň/dia 170g(m.63g,s.107g), ryža/dia 95g, cviklový šalát-dia 150g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,9,11
olovrant..... ***jogurt biely 1ks*** Al:7
večera-1..... ***sekaný prírodný rezeň/dia 240g(m.160g,s.80g), zemiaky šťuchané-dia 165g, obloha-uhorková 20g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,11
večera-2..... ***varené vajce 1ks, chlieb/dia R,V2 75g*** Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Piatok 13.11.2026 *****

raňajky..... ***mlieko 0,3l, saláma-bravčová šunka 100g, maslo-R,V2 30g, žemla standart 2ks, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,11
desiata..... ***mandarinka 1ks***
obed..... ***kyjevské šči/dia 0,35l(m.35g), chlieb/dia D,O,OL,V 50g, podplamenník 350g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,3,6,7,8,11,13
olovrant..... ***tuniaková pomazánka 40g, chlieb/dia D,O,OL,V 50g*** Al:1,3,4,6,7,8,11,
večera-1..... ***granatiersky pochod 370g, uhorka sterilizovaná-dia 70g, čaj-dia 0,3l*** Al:1,10
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: 09.11.2026 - 15.11.2026 Datum tl.: 02.11.2026

***** Sobota 14.11.2026 *****

raňajky	***čaj-dia 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/dia R,V2 75g***	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata	***dia výživa 1ks***	
obed	***hrachová pol.s krúpami 0,35l, šampiňóny na smotane 220g, cestovina -dia 112,5g, čaj-dia 0,3l***	Al:1,6,7,9,10,11
olovrant	***banán 1ks***	
večera-1	***zemiak.guláš na sedl.spô./dia 457g(m.34g), chlieb/dia D,O,OL,V 50g, čaj-dia 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,9,11,
večera-2	***paštéta 48g 1ks, chlieb/dia R,V2 75g***	Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Nedela 15.11.2026 *****

raňajky	***káva čierna dia 0,3l, vajcový krém-jemná nátierka 50g, 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 s ananásom 164g, ryža/dia 95g, čaj-dia 0,3l***	Al:1,6,7,9,11
olovrant	***dia keks 1ks***	Al:1,3,5,7,8
večera-1	***tlačenka,cibuľa,ocot 192g(m.190g,p.2g), chlieb/dia SV 100g, čaj-dia 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-2	***cottyge syr 180g***	Al:7