

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
16. júl 2018	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová s vajcom, 50g redkovka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová s vajcom, 50g redkovka, 0,2l čaj DIA-1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová, 50g redkovka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.fazuľková zapražená, 100g bravčové na divoko, 200g slovenská ryža - 1,7	0,3l pol.fazuľková zapražená, 100g bravčové na divoko, 200g slovenská ryža DIA- 1,7	0,3l pol.fazuľková zapražená, 100g bravčové na prírodno, 200g slovenská ryža, - 1,7
		Olovrant	150g puding - 1,3,7	150g puding DIA - 1,3,7	150g puding - 1,3,7
		Večera	100g kur.rezance s pórovou omáčkou, 200g ryža - 1,7	100g kur.rezance s pórovou omáčkou, 200g ryža DIA- 1,7	100g kur.rezance s pórovou omáčkou, 200g ryža - 1,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
17. júl 2018	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, 2ks párky, 30g horčica, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 2ks párky, 30g horčica, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb, 2ks diétne párky, 30g kečup, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks melón	1ks melón	1ks melón
		Obed	0,3l pol.cícerová so zemiakmi, 240g pečené kur.stehno na rozmaríne, 200g ryža, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.cícerová so zemiakmi, 240g pečené kur.stehno na rozmaríne, 200g ryža, 100g šalát DIA - 1,3,7	0,3l pol.vločková so zemiakmi, 240g pečené kur.stehno diétne, 200g ryža, 100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	1ks jogurt -7	1ks jogurt DIA -7	1ks jogurt -7
		Večera	300g ovocné knedličky so strúhankou a maslom -1,3,7	300g DIA ovocné knedličky so strúhankou a maslom DIA - 1,3,7	300g ovocné knedličky so strúhankou a maslom -1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo DIA - 1,3,7	
18. júl 2018	STREDA	Raňajky	2ks jablkový rožok, 0,2l čaj - 1,3,7	2ks DIA jablkový rožok, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	2ks jablkový rožok, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.slepačia s peč.haluškami, 100g hamburské bravčové, 4ks knedľa -1,3,7	0,3l pol.slepačia s peč.haluškami, 100g hamburské bravčové, 4ks knedľa DIA- 1,3,7	0,3l pol.slepačia s krupicovými haluškami, 100g hamburské bravčové diétne, 200g zemiaky - 1,3,7
		Olovrant	1ks termix -7	1ks jogurt DIA -7	1ks termix -7
		Večera	100g morčacie na zelenine, 200g ryža, 60g šalát - 1	100g morčacie na zelenine, 200g ryža, 60g šalát DIA- 1	100g morčacie na zelenine, 200g ryža, 60g šalát - 1
		II Večera		50g chlieb, 1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
19. júl 2018	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo, 50g nátierka bryndzová, 30g cibulka, 0,2l čaj - 1,3,7	2ks pečivo, 50g nátierka bryndzová, 30g cibulka, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	2ks pečivo, 1ks maslo, 1ks syr, 30g redkovka, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks kiwi	1ks kiwi	1ks kiwi
		Obed	0,3l pol.krúpková so zeleninou, 100g kuracie na sedliacky spôsob, 200g ryža, 100g šalát - 1,3,7,9	0,3l pol.krúpková so zeleninou, 100g kuracie na sedliacky spôsob, 200g ryža, 100g šalát DIA- 1,3,7,9	0,3l pol.krúpková so zeleninou, 100g kuracie na prírodno, 200g ryža, 100g šalát - 1,3,7,9
		Olovrant	1ks zemiakový pagáč - 1	1ks zemiakový pagáč - 1	1ks zemiakový pagáč - 1
		Večera	250g zemiakový prívarok, 1ks vajce, 100g chlieb - 1,3,7	250g zemiakový prívarok, 1ks vajce, 100g chlieb DIA- 1,3,7	250g zemiakový prívarok, 1ks bielo, 100g chlieb - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g natierkové maslo DIA - 1,3,7	
20. júl 2018	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka syrová, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka syrová, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA-1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka syrová, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.tekvicová zapražená so zemiakmi, 300g parené buchty s posýpkou -1,3,7	0,3l pol.tekvicová zapražená so zemiakmi, 100g príř.kuracie plnené paradajkovo-syrovou plnkou, 200g ryža, 100g šalát DIA- 1,3,7	0,3l pol.tekvicová zapražená so zemiakmi, 100g príř.kuracie plnené paradajkovo-syrovou plnkou, 200g ryža, 100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	1ks pečivo, 1ks syr -1,7	1ks graham.pečivo, 1ks syr - 1,7	1ks pečivo, 1ks syr -1,7
		Večera	100g rybie filé v bylinkovom cestíčku, 200g zemiaky, 60g šalát -1,3,4,7	100g rybie filé v bylinkovom cestíčku, 200g zemiaky, 60g šalát DIA-1,3,4,7	100g rybie filé na masle, 200g zemiaky, 60g šalát -1,3,4,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo DIA - 1,3,7	
21. júl 2018	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka tuniaková, 50g paradajka, 0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tuniaková, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tuniaková, 50g paradajka, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks broskyňa	1ks broskyňa	1ks broskyňa
		Obed	0,3l pol.šampiňónová krémová, 100g bravčový plátok na prírodno, 200g ryža, 100g šalát -1,7	0,3l pol.šampiňónová krémová, 100g bravčový plátok na prírodno, 200g ryža, 100g šalát DIA- 1,7	0,3l pol.zeleninová, 100g bravčový plátok na prírodno, 200g ryža, 100g šalát -1,7
		Olovrant	1ks ovocná výživa	1ks ovocná výživa DIA	1ks ovocná výživa
		Večera	250g kôprová omáčka so zemiakmi, 100g sekaná, 100g chlieb -1,3,7	250g kôprová omáčka so zemiakmi, 100g sekaná, 100g chlieb -1,3,7	250g kôprová omáčka so zemiakmi, 100g sekaná, 100g chlieb -1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
22. júl 2018	NEDEĽA	Raňajky	1ks vianočka, 1ks maslo, 1ks džem, 1ks med, 0,2l čaj - 1,3,7	1ks DIA vianočka, 1ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	1ks vianočka, 1ks maslo, 1ks džem, 1ks med, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.hov.vývar so zelen.a cestovinou, 100g vypr.kurací rezeň v sezame, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.hov.vývar so zelen.a cestovinou, 100g vypr.kurací rezeň v sezame, 200g zemiaková kaša, 100g šalát DIA- 1,3,7	0,3l pol.hov.vývar so zelen.a cestovinou, 100g kurací plátok na prírodno, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	1ks zákusok - 1,3,5,7,8	1ks zákusok DIA - 1,3,5,7,8	1ks zákusok - 1,3,5,7,8
		Večera	100g chlieb, 100g šunka, 1ks maslo, 1ks tav.syr, 50g redkovka, 1ks džús - 1,3,7	100g chlieb, 100g šunka, 1ks maslo, 1ks tav.syr, 50g redkovka, 1ks džús DIA - 1,3,7	100g chlieb, 100g šunka, 1ks maslo, 1ks tav.syr, 50g redkovka, 1ks džús - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo DIA - 1,3,7	

 oddavateľ

 odberateľ