

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
15. október 2018	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g natierka vajíčková, 50g redkova, 0,2l čaj -1,7	100g chlieb, 50g natierka vajíčková, 50g redkova, 0,2l čaj DIA -1,7	100g chlieb, 50g natierka syrová, 50g redkova, 0,2l čaj -1,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.tekvicová na kyslo, 100g bratislavské bravčové kocky, 200g cestovina -1,3,7	0,3l pol.tekvicová na kyslo, 100g bratislavské bravčové kocky, 200g cestovina - DIA 1,3,7	0,3l pol.tekvicová na kyslo, 100g bratislavské bravčové kocky, 200g cestovina -1,3,7
		Olovrant	1ks croissant - 1,3,7	1ks croissant DIA- 1,3,7	1ks croissant - 1,3,7
		Večera	300g rizoto so zeleninou a kuracím mäsom, 60g šalát	300g rizoto so zeleninou a kuracím mäsom, 60g šalát	300g rizoto so zeleninou a kuracím mäsom, 60g šalát
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
16. október 2018	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, 2ks maslo, 1ks džem, 0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb, 2ks maslo, 1ks džem, 0,2l čaj DIA 1,3,7	100g chlieb, 2ks maslo, 1ks džem, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1 ks pomaranč	1 ks pomaranč	1 ks pomaranč
		Obed	0,3l pol.hrachová s párkom, 100g pečené bravčové na znojenský spôsob, 200g slovenská ryža, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.hrachová s párkom, 100g pečené bravčové na znojenský spôsob, 200g slovenská ryža, 100g šalát DIA - 1,3,7	0,3l pol.hrášková, 100g pečené bravčové diétne, 200g slovenská ryža, 100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	1ks jogurt - 7	1ks jogurt - 7	1ks jogurt - 7
		Večera	300g nutelové knedlíčky so strúhankou a maslom - 1,3,7	100g kuracie na čínsky spôsob, 200g ryža	300g ovocné knedlíčky so strúhankou a maslom - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	
17. október 2018	STREDA	Raňajky	1ks bábovka ,0,2l biela káva 1,3,7	1ks DIA bábovka, 0,2l biela káva DIA -1,3,7	1ks bábovka ,0,2l biela káva 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g hovädzí maďarský guláš, 200g knedľa - 1,3,9	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g hovädzí maďarský guláš, 200g knedľa - 1,3,9	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g hovädzí guláš diétny, 200g zemiaky - 1,9
		Olovrant	1 ks ovocná výživa	1 ks ovocná výživa DIA	1 ks ovocná výživa
		Večera	300g granatiersky pochod, 60g kyslá uhorka - 1,3,7	300g granatiersky pochod, 60g kyslá uhorka DIA- 1,3,7	300g šunkové fliačky, 60g šalát - 1,3
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	
18. október 2018	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka šunková, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka šunková, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka šunková, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks mandarínka	1ks mandarínka	1ks mandarínka
		Obed	0,3l pol.kapustová s klobáskou, 240g pečené kuracie stehno, 200g ryža, 100g kompót - 1,7	0,3l pol.kapustová s klobáskou, 240g pečené kuracie stehno, 200g ryža, 100g kompót DIA - 1,7	0,3l pol.kalerábová, 240g pečené kuracie stehno diétne, 200g ryža, 100g kompót - 1,7
		Olovrant	150g krupicová kaša - 1,7	150g krupicová kaša DIA - 1,7	150g krupicová kaša - 1,7
		Večera	100g pečený bravčový karbonátok, 200g zemiaková kaša, 60g šalát - 1,3,7	100g pečený bravčový karbonátok, 200g zemiaková kaša, 60g šalát - 1,3,7	100g pečený bravčový karbonátok, 200g zemiaková kaša, 60g šalát - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo,20g šunka DIA - 1,3,7	
19. október 2018	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová, 50g uhorka šalátová, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová, 50g uhorka šalátová, 0,2l čaj DIA -1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová,50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1 ks jablko	1 ks jablko	1 ks jablko
		Obed	0,3l pol.zemiaková hontianska, 150g vyprázané rybie filé, 200g majonézový zemiakový šalát - 1,3,4,7	0,3l pol.zemiaková hontianska, 150g vyprázané rybie filé, 200g majonézový zemiakový šalát DIA - 1,3,4,7	0,3l pol.zemiaková hontianska, 150g rybie filé na zelenine, 200g zemiaky, 60g šalát - 1,4,7
		Olovrant	1ks termix -7	1ks jogurt DIA - 7	1ks termix -7
		Večera	300g šúľance s kakaovou posýpkou a maslom - 1,3,7	300g šúľance s kakaovou posýpkou a maslom DIA- 1,3,7	300g šúľance so strúhankovou posýpkou a maslom - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	
20. október 2018	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka brokolicová, 30g redkova,0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka brokolicová, 30g redkova,0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka brokolicová, 30g redkova,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks hruška	1ks hruška	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.zeleninová zapražená,100g bravčová sekaná, 250g zemiakový prívarok, 100g chlieb 1,3,7,9	0,3l pol.zeleninová zapražená, 100g bravčová sekaná, 250g zemiakový prívarok, 100g chlieb DIA- 1,3,7,9	0,3l pol.zeleninová zapražená,100g bravčová sekaná, 250g zemiakový prívarok, 100g chlieb 1,3,7,9
		Olovrant	1ks pečivo, 1 ks syr - 1,7	1ks grahamové pečivo, 1 ks syr - DIA, 1,7	1ks pečivo, 1 ks syr - 1,7
		Večera	300g zapekané cestoviny so zeleninou, 60g šalát -1,3,7	300g zapekané cestoviny so zeleninou, 60g šalát -1,3,7	300g zapekané cestoviny so zeleninou, 60g šalát -1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
21. október 2018	NEDEĽA	Raňajky	1ks vianočka, 1ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj - 1,3,7	1ks DIA vianočka, 1ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	1ks vianočka, 1ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou, 100g kurací špíz, 200g ryža, 100g šalát - 1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou, 100g kurací špíz, 200g ryža, 100g šalát DIA - 1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou, 100g kurací špíz, 200g ryža, 100g šalát - 1,3,7,9
		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 eidam syr, 1ks maslo, 50g paradajka, 1ks džús - 1,3,7	100g chlieb,100g eidam syr, 1ks maslo, 50g paradajka, 1ks džús DIA- 1,3,7	100g chlieb,100g eidam syr, 1ks maslo, 50g paradajka, 1ks džús - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	