

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
20. máj 2019	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra, 50g red'kovka, 0,2l čaj -1,7	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra, 50g red'kovka, 0,2l čaj DIA -1,7	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra, 0,2l čaj -1,7
		Desiata	jablko	jablko	jablko
		Obed	0,3l pol.špenátová s vajcom, 100g čevabčiči, 200g zemiaky, horčica, cibuľa - 1,3,7	0,3l pol.špenátová s vajcom, 100g čevabčiči, 200g zemiaky, horčica, cibuľa - 1,3,7	0,3l pol.špenátová s vajcom, 100g mletý karbonátok, 200g zemiaky, 100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	1ks jogurt- 7	1ks jogurt DIA- 7	1ks jogurt- 7
		Večera	300g zapekané zemiaky s brokolicou a kuracím mäsom, 60g šalát - 1,3,7	300g zapekané zemiaky s brokolicou a kuracím mäsom, 60g šalát - 1,3,7	300g zapekané zemiaky s brokolicou a kuracím mäsom, 60g šalát - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo DIA - 1,3,7	
21. máj 2019	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka rybacia, 30g cibuľka, 0,2l čaj - 1,4,7	100g chlieb, 50g nátierka rybacia, 30g cibuľka, 0,2l čaj DIA - 1,4,7	100g chlieb, 50g nátierka tuniaková, 0,2l čaj - 1,4,7
		Desiata	1 ks pomaranč	1 ks pomaranč	1 ks pomaranč
		Obed	0,3l pol.fazuľková kyslá, 100g bravčové na rasci, 200g tarhoňa, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.fazuľková kyslá, 100g bravčové na rasci, 200g tarhoňa, 100g šalát DIA - 1,3,7	0,3l pol.fazuľková kyslá, 100g bravčové na rasci, 200g tarhoňa, 100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	150g puding 1,7	150g puding DIA 1,7	150g puding 1,7
		Večera	120g vyprážený karfiol, 200g zemiaky, 50g tatárska omáčka- 1.3.7	120g vyprážený karfiol, 200g zemiaky, 50g tatárska omáčka- 1.3.7	120g dusený karfiol, 200g zemiaky, 60g šalát
		II Večera		50g chlieb, 1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
22. máj 2019	STREDA	Raňajky	2ks osie hniezdo, 0,2l kakao - 1,3,7	2ks grahamový rohlík, 1 ks maslo, 0,2l kakao DIA - 1,3,7	2ks jablkový rožok, 0,2l kakao - 1,3,7
		Desiata	banán	banán	banán
		Obed	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou, 100g bravčové s kôprovou omáčkou, 4 ks knedľa - 1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou, 100g bravčové s kôprovou omáčkou, 4 ks knedľa - 1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou, 100g bravčové s kôprovou omáčkou, 200g zemiaky - 1,3,7,9
		Olovrant	1ks croissant - 1	1ks croissant DIA - 1	1ks croissant - 1
		Večera	100g chlieb, 1 ks maslo, 50g dietná saláma, 50g paradajka, 1 ks džús - 1,7	100g chlieb, 1 ks maslo, 50g dietná saláma, 50g paradajka, 1 ks džús - 1,7	100g chlieb, 1 ks maslo, 50g dietná saláma, 1 ks džús - 1,7
		II Večera		50g chlieb, 20g saláma, 1ks maslo DIA - 1,3,7	
23. máj 2019	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo, 50g šunková nátierka, 50g paradajka 0,2l čaj - 1,3,7	2ks pečivo, 50g šunková nátierka, 50g paradajka 0,2l čaj DIA - 1,3,7	2ks pečivo, 50g šunková nátierka, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1 ks kiwi	1 ks kiwi	1 ks jablko
		Obed	0,3l pol.paradajková s cestovinou, 240g kuracie stehno na zelenine, 200g ryža - 1,7,9	0,3l pol.paradajková s cestovinou, 240g kuracie stehno na zelenine, 200g ryža - 1,7,9	0,3l pol.paradajková s cestovinou, 240g kuracie stehno na zelenine, 200g ryža - 1,7,9
		Olovrant	1ks termix - 7	1ks jogurt - 7	1ks termix - 7
		Večera	100g bravčový mäsiarsky tokáň, 200g zemiaky, 60g šalát - 1	100g bravčový mäsiarsky tokáň, 200g zemiaky, 60g šalát DIA - 1	100g bravčový mäsiarsky tokáň, 200g zemiaky, 60g šalát - 1
		II Večera		50g chlieb, 1 ks maslo DIA - 1,7	
24. máj 2019	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks syr, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks syr, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7 DIA	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks syr, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1 ks jablko	1 ks jablko	1 ks jablko
		Obed	0,3l pol.cibuľová so zemiakmi, 300g rezance s tvarohom a smotanou - 1,7	0,3l pol.cibuľová so zemiakmi, 300g rezance s tvarohom a smotanou DIA - 1,7	0,3l pol.zeleninová, 300g rezance s tvarohom na sladko - 1,7
		Olovrant	1ks ovocná výživa	1ks ovocná výživa dia	1ks ovocná výživa
		Večera	150g rybie filé na šampiňónoch, 200g zemiaky, 60g šalát - 1,4	150g rybie filé na šampiňónoch, 200g zemiaky, 60g šalát - 1,4	150g rybie filé na masle, 200g zemiaky, 60g šalát - 1,4,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks syr DIA - 1,3,7	
25. máj 2019	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová s mrkvou, 50g uhorka, 0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová s mrkvou, 50g uhorka, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka tvarohová s mrkvou, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	banán	banán	banán
		Obed	0,3l pol.gulášová, 200g koložvárska kapusta, 200g zemiaky - 1,3,7	0,3l pol.gulášová, 200g koložvárska kapusta, 200g zemiaky DIA - 1,3,7	0,3l pol.zeleninová, 100g kuracie ragú, 200g zemiaky - 1,3,7
		Olovrant	1ks pagáč zemiakový - 1,3,7	1ks pagáč zemiakový - 1,3,7	1ks pagáč zemiakový - 1,3,7
		Večera	300g ryžová kaša s kakaom - 7	300g ryžová kaša s kakaom DIA - 7	300g ryžová kaša so škorickou - 7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo DIA - 1,3,7	
26. máj 2019	NEDEĽA	Raňajky	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj 1,3,7	2ks Dia grahamové pečivo, 1ks maslo, 2ks Dia džem, 0,2l čaj- DIA - 1,3,7	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 2ks džem, 0,2l čaj 1,3,7
		Desiata	1 ks mandarínka	1 ks mandarínka	1 ks mandarínka
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážený bravčový rezeň, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážený bravčový rezeň, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g prírodný bravčový rezeň, 200g zemiaková kaša, 100g šalát - 1,7
		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, 1ks šunková pena, 50g paradajka, 1ks džús - 1,3,7	100g chlieb, 1ks šunková pena, 50g paradajka, 1ks džús DIA-1,3,7	100g chlieb, 1ks šunková pena, 1ks džús - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 50g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	

---

 oddavateľ

---

 odberateľ