

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
25. júl 2016	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g naterka tvarohová s kôprom,50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g naterka tvaroh.s kôprom, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb,50g naterka tvaroh.s kôprom, 50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.kapustová ,100g kur.prsia zapekané s ananásom, 200g ryža,100g šalát -1,7	0,3l pol.kapustová ,100g kur.prsia zapekané s ananásom, 200g ryža,100g šalát DIA-1,7	0,3l pol.zeleninová ,100g kur.prsia zapekané s broskynou, 200g ryža,100g šalát -1,7
		Olovrant	1ks ovocný jogurt - 1,3,7	1ks biely jogurt -1,3,7	1ks ovocný jogurt - 1,3,7
		Večera	300g zapekané cestoviny so šunkou a zeleninou - 1,3,7,9	300g zapekané cestoviny so šunkou a zeleninou DIA - 1,3,7,9	300g zapekané cestoviny so šunkou a zeleninou - 1,3,7,9
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
26. júl 2016	UTOROK	Raňajky	100g sendvič,2ks maslo,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb,2ks maslo,1ks džem, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g sendvič,2ks maslo,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	150g melón	150g melón	150g melón
		Obed	0,3l pol.jarná s mrveničkou,100g bravčový guláš, 200g cestovina- 1,3,7	0,3l pol.jarná s mrveničkou,100g bravčový guláš, 200g cestovina DIA- 1,3,7	0,3l pol.jarná s mrveničkou,100g bravčový guláš diétny, 200g cestovina- 1,3,7
		Olovrant	1ks perník - 1,3,7	1ks perník DIA - 1,3,7	1ks perník - 1,3,7
		Večera	300g ryžový nákyp s ovocím-1,3,7	300g ryžový nákyp s ovocím DIA-1,3,7	300g ryžový nákyp s ovocím-1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	
27. júl 2016	STREDA	Raňajky	2ks jablkový rožok,0,2l kakao - 1,3,7	2ks jablkový rožok,0,2l kakao DIA - 1,3,7	2ks jablkový rožok,0,2l kakao - 1,3,7
		Desiata	1ks pomaranč	1ks pomaranč	1ks pomaranč
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou,100g hov.varené s paradaj.omáčkou,200g knedľa - 1,3,7,9	0,3l pol.slepačia s cestovinou,100g hov.varené s paradaj.omáčkou,200g knedľa DIA - 1,3,7,9	0,3l pol.slepačia s cestovinou,100g hov.varené s paradaj.omáčkou,200g zemiaky - 1,3,7,9
		Olovrant	1ks termix- 7	1ks jogurt DIA - 7	1ks termix - 7
		Večera	300g zeleninové rizoto s cuketou a svrom. 60g šalát - 7	300g zeleninové rizoto s cuketou a svrom. 60g šalát DIA - 7	
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	
28. júl 2016	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo,1ks paštéta,30g cibulka zelená, 0,2l čaj - 1,3,7	2ks pečivo,1ks paštéta,30g cibulka zelená, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	2ks pečivo,1ks paštéta hydínová,30g redkovička, 0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks broskyna	1ks broskyna	1ks broskyna
		Obed	0,3l pol. fazuľová na kyslo, 100g bravčová sekaná ,200g zemiaková kaša 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol. fazuľová na kyslo, 100g bravčová sekaná ,200g zemiaková kaša 100g šalát DIA- 1,3,7	0,3l pol. zeleninová, 100g bravčová sekaná ,200g zemiaková kaša,100g šalát - 1,3,7
		Olovrant	150g krupicová kaša - 1,7	150g krupicová kaša DIA - 1,7	150g krupicová kaša - 1,7
		Večera	300g kus-kus s kuracím mäsom, 60g šalát-1,3,7	300g kus-kus s kuracím mäsom, 60g šalát DIA-1,3,7	300g kus-kus s kuracím mäsom, 60g šalát-1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo,20g šunka DIA - 1,3,7	
29. júl 2016	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g naterka zo strúh.syra ,50g uhorka šalátová, 0,2l čaj -1,3,7	100g chlieb,50g naterka zo strúh.syra ,50g uhorka šalátová, 0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g chlieb,50g naterka zo strúh.syra ,50g paradajka, 0,2l čaj -1,3,7
		Desiata	1ks hruška	1ks hruška	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.kelová so zemiakmi,300g ovocné knedličky so strúhankou cukrom a maslom - 1,3,7	0,3l pol.kelová so zemiakmi,300g ovocné knedličky so strúhankou cukrom a maslom DIA - 1,3,7	0,3l pol.vločková so zemiakmi,300g ovocné knedličky so strúhankou cukrom a maslom - 1,3,7
		Olovrant	1ks croissant - 1,3,7	1ks croissant DIA- 1,3,7	1ks croissant - 1,3,7
		Večera	100g vypr.ryd.karbanátok so zeleninou. 200g zemiaky. 60g šalát	100g vypr.ryd.karbanátok so zeleninou. 200g zemiaky. 60g šalát DIA	100g pečený ryb.karbanátok so zeleninou. 200g zemiaky. 60g šalát
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo DIA - 1,3,7	
30. júl 2016	SOBOTA	Raňajky	100g sendvič,50g naterka tuniaková, 30g paradajka,0,2l čaj - 1,3,7	100g chlieb,50g naterka tuniaková, 30g paradajka,0,2l čaj DIA - 1,3,7	100g sendvič,50g naterka tuniaková, 30g paradajka,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks nektarínka	1ks nektarínka	1ks nektarínka
		Obed	0,3l pol.zemiaková,100g bravčové na divoko,200g zemiaky, 100g šalát- 1,3,7	0,3l pol.zemiaková,100g bravčové na divoko,200g zemiaky, 100g šalát- 1,3,7	0,3l pol.zemiaková,100g bravčové na prírodno,200g zemiaky, 100g šalát- 1,3,7
		Olovrant	1ks kinder mliečny rez - 1,3,7	1ks croasant DIA - 1,3,5,7,8	1ks kinder mliečny rez - 1,3,7
		Večera	100g kuracie soté na maďarský spôsob. 200g ryža - 1,3,7	100g kuracie soté na maďarský spôsob. 200g ryža - 1,3,7	100g kuracie soté na prírodno, 200g ryža - 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks tav.syr DIA - 1,3,7	
31. júl 2016	NEDEĽA	Raňajky	2ks sladký rožok,2ks maslo,1ks džem,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7	2ks sladký rožok,2ks maslo,2ks džem,0,2l čaj DIA- 1,3,7	2ks sladký rožok,2ks maslo,1ks džem,1ks med,0,2l čaj - 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,240g kuracie stehno na poľovnícky spôsob,200g ryža, 100g šalát - 1,3,7	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,240g kuracie stehno na poľovnícky spôsob,200g ryža, 100g šalát DIA - 1,3,7,8	0,3l pol.hov.vývar s cestovinou,240g kuracie stehno pečené,200g ryža, 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,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús - 1,3,7	100g chlieb,100g šunka,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús DIA - 1,3,7	100g chlieb,100g šunka dietna,2ks maslo, 1ks tav.syr,1ks paradajka,1ks džús
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo DIA - 1,3,7	

 dodavateľ

 odberateľ