

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 30. jún 2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 1ks pašteková nátierka, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 1ks pašteková nátierka, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunka, maslo 1ks, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka šošovicová desiatová 0,3l, parené buchty s lekvárom 3ks/1,3,7	Polievka šošovicová desiatová 3dcl, morčacie na srbský sp., cestovina, hlávkový šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka zemiaková 3dcl, morčacie na prírodný sp., cestovina, hlávkový šalát 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7
		Večera	Zapekané cestoviny so smotanou, syrom a vajíčkom, cvikla 300g/100g/1,3,7	Zapekané cestoviny so smotanou, syrom a vajíčkom, cvikla 300g/100g/1,3,7	Zapekané cestoviny so smotanou, syrom a vajíčkom, cvikla 300g/100g/1,3,7
		II Večera		grah.rožok, troj syr 1ks/1,3,7	
utorok 1. júl 2025	UTOROK	Raňajky	2 ks pečivo, 1ks mini maslo, 50g salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	2 ks pečivo, 1ks mini maslo, 50g salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	2 ks pečivo,1ks mini maslo, 50g dietna salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka lúsková 3dcl, kuracie nugetky, ryža s vňaťou, paradajkový šalát 120/200/100/1,3,7	Polievka lúsková 3dcl, kuracie nugetky, ryža s vňaťou, paradajkový šalát 120/200/100/1,3,7	Polievka mrkvová 3dcl, kuracie kúsiky na prírodno, ryža, paradajkový šalát 120/200/100/1,3
		Olovr.	jogurt ovocný 1ks/1,3,7	jogurt-dia 1ks dia/1,3,7	jogurt ovocný 1ks/1,3,7
		Večera	Lečo s vajíčkom, zemiaky 150g/200g/3	Lečo s vajíčkom, zemiaky 150g/200g/3	Dusená zelenina, zemiaky 300g
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,7	
streda 2. júl 2025	STREDA	Raňajky	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g reďkovka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g reďkovka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g reďkovka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	0,3l polievka zeleninová s mrveničkou, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	0,3l polievka zeleninová s mrveničkou, bravčové dusené, kôprová omáčka, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7	0,3l polievka zeleninová s mrveničkou, bravčové dusené na rasci, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	keks 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7
		Večera	Granatiersky pochod, uhorky 300g/100g/1,3,7	Granatiersky pochod, uhorky 300g/100g/1,3,7	Granatiersky pochod -šetriaci, cvikla 300g/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

štvrtok 03. júl 2025	ŠTVRTOK	Raňajky	Caj 0,2l, kaiserka, šunka 50g, maslo, paradajka 50g/1,3,7	Caj 0,2l, kaiserka, šunka 50g, maslo, paradajka 50g/1,3,7	Caj 0,2l, kaiserka, šunka 50g, maslo, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka drobková 3dcl, 100g pečená krkovička, zemiaková kaša, uhorkový šalát 120g/200g/100g/7	Polievka drobková 3dcl, 100g pečená krkovička, zemiaková kaša, uhorkový šalát 120g/200g/100g/7	Polievka drobková 3dcl, 100g bravčový plátok na prírodno, zemiaková kaša, šalát 120g/200g/100g/7
		Olovr.	detská výživa 1ks	dia detská výživa 1ks	detská výživa 1ks
		Večera	Krupicová kaša s posýpkou 300g/1,7	Krupicová kaša s posýpkou 300g/1,7	Krupicová kaša s posýpkou 300g/1,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g saláma/1,7	
piatok 4. júl 2025	PIATOK	Raňajky	Tvarohový závin 120g , 0,2l káva, čaj/1,3,7	Vianočka-dia, maslo 1ks, džem dia 1ks, čaj/1,3,7	Tvarohový závin 120g, 0,2l káva, čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka kelová 0,3l, vypr. filé, slovenský šalát 120g/200g/1,3,4,7	Polievka kelová 0,3l, vypr. filé, slovenský šalát 120g/200g/1,3,4,7	Polievka paradajková 0,3l, filé na masle, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/4,7
		Olovr.	brumík/1,3,7	brumík/1,3,7	brumík/1,3,7
		Večera	Strapačky so slaninkou 300g/1,3,7	Grahamove cestoviny s kapustou a slaninkou 300g/1,3,7	Cestoviny s vajcom-bielko a šunkou 300g, cvikla 50g/1,3,7
		II Večera		Grah. rožok, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 05. júl 2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g maslová nátierka, red'kovka 50g, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, red'kovka 50g, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, red'kovka 50g, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka tekvicová 3dcl, fazuľový prívarok, párky, chlieb 250g/2ks/100g/1	Polievka tekvicová 3dcl, fazuľový prívarok, párky, chlieb 250g/2ks/100g/1	Polievka tekvicová 3dcl, lúskový prívarok, vajíčko-bielko, chlieb 250g/2ks/100g/1,3
		Olovr.	perník 1ks/1,3,7	perník 1ks dia/1,3,7	perník 1ks/1,3
		Večera	Falošný guľáš 300g	Falošný guľáš 300g	Falošný guľáš-diétny 300g
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,7	
nedeľa 6. júl 2025	NEDEĽA	Raňajky	Čaj, kakao 0,2l, 120g vianočka, maslo 20g, džem 20g/1,3,7	Čaj, kakao dia 0,2l, 120g dia vianočka, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	Čaj, kakao 0,2l, 120g vianočka, maslo 20g, džem 20g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzia 3dcl, vyprášaný rezeň v cestíčku, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, vyprášaný rezeň v cestíčku, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, prírodný bravčový rezeň, kompót 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	jogurt ovocný 1ks/7	jogurt biely/7	jogurt ovocný 1ks/7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		Grah. rožok, jogurt biely 1ks/1,3,7	

		II večera		Strán. 1020K, jogurt biele 1K3/1,5,1	
--	--	-----------	--	--------------------------------------	--

Váha mäsa v surovom stave je 120g

