

OZNAM – Pôstna disciplína v
Roždestvenskom pôste.

Začiatok Roždestvenského pôstu. - 28. 11. 2025
Zriekame sa mäsa, mlieka, vajec a rýb.

I. fáza (28. 11. 2025 – 1. 1. 2026)

Pondelky, stredy, piatky – suchá, nevarená rastlinná strava.

Utorky, štvrtky – varená rastlinná strava s rastlinným olejom.

Soboty, nedele – varená rastlinná strava s rastlinným olejom, víno, ryba.

Sviatok *Uvedenia do Chrámu* – varená rastlinná strava s rastlinným olejom, víno, ryba.

Sviatok *sv. Nikolaja* - varená rastlinná strava s rastlinným olejom, víno, ryba.

II. fáza (2. 1. 2026 – 6. 1. 2026)

Pondelky, stredy, piatky – suchá, nevarená rastlinná strava.

Utorky, štvrtky, soboty, nedele – varená rastlinná strava s rastlinným olejom.