

## D3-Racionálna strava

Dátum	Deň		
pondelok 03.03.2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g pašteková nátierka, paprika, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka zemiaková kulajda s údeninou 0,3l, chlieb, ovocné guľky s posýpkou 300g /1,3,7
		Olovrant	lupačka /1,3,7
		Večera	gazdovské zemiaky /slaninka, cibuľa, klobása/,uhorky 300g/100g
		II Večera	0
utorok 04.03.2025	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g diétny salám, paradajka, 0,2l čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka fazuľová 0,3l, kurací paprikáš, cestovina 120g/200g - 1,3,7
		Olovrant	keks 1ks / 1,3,7
		Večera	Sójové soté, slovenská ryža 150g/200g - 1,3,6,7
		II Večera	0
streda 05.03.2025	STREDA	Raňajky	pečivo 2ks, 50g syrová nátierka, 50g reďkovka, 0,2l čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka cesnaková 0,3l, bravčové pečené kúsky, zemiaky, šalát miešaný 120g/200g/100g
		Olovrant	šiška 1ks /1,3,7
		Večera	morčacie rizoto so syrom, cvikla 300g/100g - 7
		II Večera	0
štvrtok 06.03.2025	ŠTVRTOK	Raňajky	čaj 0,2l, 100g chlieb, párky 2ks, 50g horčica / 1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka zeleninová s mrvenicou 0,3l, segedínsky guľáš, knedľa 120g/200g/160g - 1,3,7
		Olovrant	brumík /1,3,7
		Večera	cestoviny s kapustou 300g / 1,3,7
		II Večera	0
piatok 07.03.2025	PIATOK	Raňajky	tvorohový závin 120g, 0,2l kava,čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka paradajková 0,3l, vyprážené rybie filé, pučené zemiaky, šalát 120g/200g/100g - 1,3,4,7
		Olovrant	termix 1ks /1,3,7
		Večera	zeleninový nákyp 300g /3,7
		II Večera	0
sobota 08.03.2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g pažitková nátierka, paradajka 50g, 0,2l čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka šošovicová 3dcl, kotlíkový guľáš, chlieb 300g /100g -1,3,7
		Olovrant	perník 1ks /1,3,7
		Večera	zemiakové placky 3ks, čalamáda 50g /1,3,7
		II Večera	0
nedeľa 09.03.2025	NEDEĽA	Raňajky	čaj,kakao 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem /1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	hov. polievka 3dcl, kurací rezeň, ryža, kompót 120g/200g/100g - 1,3,7 zákusok
		Olovrant	puding / 7
		Večera	100gchlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g debrecínka, paradajka 50g /1,3,7
		II Večera	0