

Dátum	Deň	D4-Šetriaca diéta	
pondelok 03.03.2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g maslovo-syrová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka zemiaková 0,3l, chlieb, ovocné guľky s posýpkou 300g /1,3,7
		Olovrant	0
		Večera	0
		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 mrkvová 0,3l, kuracie kúsky dusené s paradajkou, cestovina 120g/200g/100g -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 natierka, 50g paradajka, 0,2l čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g bravčové na prírodno, 200g zemiaky, 60 g šalát /1,3,7,9
		Olovrant	croisant /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 kečup / 1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka zeleninová s mrvenicou 0,3l, bravčové dusené na rasci, zemiaky, šalát 120g/200g/100g - 1,3,7
		Olovrant	brumík / 1,3,7
		Večera	#ODKAZ!
		II Večera	0
piatok 07.03.2025	PIATOK	Raňajky	tvarohový závin 120g, 0,2l káva, čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka paradajková 0,3l, rybacia placka so zeleninou, pučené zemiaky, šalát 120g/200g/100g - 1,3,4,7
		Olovrant	termix 1ks /1,3,7
		Večera	zeleninový nákyp 300g /3,7
		II Večera	
sobota 08.03.2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g maslová nátierka, paradajka 50g, 0,2l čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie
		Obed	polievka rascová s vajíčkom 0,3l, kotlíkový guláš diétny, chlieb 300g/100g -1,3,7
		Olovrant	perník 1ks /1,3,7
		Večera	zeleninové placky 300g /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, prírodný kurací plátok, ryža, kompót 120g/200g/100g - 1,3,7 zákusok
		Olovrant	puďing /7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj.,100g šunka, paradajka 50g /1,3,7
		II Večera	0