

Dátum	Deň		D9-Diabetická strava
pondelok 10.03.202 5	PON DELO K	Raňajky	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	OVOCIE
		Obed	polievka gulášová desiatová 0,3l, kuracie kung pao, ryža, šalát 120g/200g/100g -1,3,7
		Olovrant	croisant 1ks dia/1,3,7
		Večera	penne so syrovou omáčkou a kuracími kúskami 300g /1,3,7
		II Večera	50g chlieb,20g šunka,10g maslo/1,3,7
utorok 11.03.202 5	UTO ROK	Raňajky	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika 50g, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	OVOCIE
		Obed	polievka cícerová 3dcl, brav. na šampionovej omáčke, tarhoňa 120g/200g -1,3,7
		Olovrant	keks dia / 1,3,7
		Večera	špenátové rizoto so syrom 300g / 7
		II Večera	grah.rožok,30g nátierkové maslo/1,3,7
streda 12.03.202 5	STRE DA	Raňajky	čaj 0,2l,100g chlieb, 1ks vajce varené, maslo, paradajka 50g /1,3,7
		Desiata	OVOCIE
		Obed	polievka rascová s vajíčkom 3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 120g/200g/160g -1,3,7
		Olovrant	pizza slímák /1,3,7
		Večera	zemiakové placky 3 ks, čalamáda 50g
		II Večera	50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7
štvrtok 13.03.202 5	ŠTVR TOK	Raňajky	lupačka 2ks, maslo 1ks, 1ks džem, kakao 0,2l /1,3,7
		Desiata	OVOCIE
		Obed	polievka frankfurtská 3dcl, vyprážené kuracie stehno vykostené, ryža, šalát 100g/200g/100g -1,3,7
		Olovrant	jogurt dia /7
		Večera	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g / 3,7
		II Večera	50g chlieb,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7
piatok 14.03.202 5	PIAT OK	Raňajky	2 ks pečivo, šunková pena 50g, paprika 50g / 1,3,7
		Desiata	OVOCIE
		Obed	polievka paradajková 3dcl, zapekaný brav. plátok s wok zeleninou, ryža 120g/200g - 1
		Olovrant	keks dia /1,3,7
		Večera	kapustné fliačky 250g /1,3,7
		II Večera	50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr/1,3,7
sobota 15.03.202 5	SOB OTA	Raňajky	dia čaj 0,2l,100g chlieb,50g pažitková nátierka,50g paradajka
		Desiata	OVOCIE
		Obed	polievka krúpková 3dcl, morčací kotlíkový guláš, chlieb 250g/1,3,7
		Olovrant	Dia -perník 1ks/1,3,7
		Večera	zeleninové rizoto posypané syrom, uhorky 250g/100g -7
		II Večera	grah.rožok, 30g nátierkové maslo/1,3,7
nedeľa 16.03.202 5	NEDE ĽA	Raňajky	kakao 0,2l dia, 2ks dia pečivo, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7
		Desiata	OVOCIE
		Obed	pol. slepačia 3dcl, bravčový rezeň, slovenský šalát, zákusok 120g/200g/1ks -1,3,7
		Olovrant	jogurt /7
		Večera	100g chlieb,1ks paštéta, mini maslo 20g, 1ks paradajka/1,3,7
		II Večera	50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7