

| Dátum | Deň | | D3-Racionálna strava |
|------------------------|----------|-----------|---|
| pondelok 10.03.2025 | PONDELOK | Raňajky | 100g chlieb, 50g vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7 |
| | | Desiata | ovocie |
| | | Obed | polievka 0,3l guľášová desiatová, parené buchty s lekvárom s posýpkou 3ks /1,3,7 |
| | | Olovrant | croisant 1ks/1,3,7 |
| | | Večera | penne so syrovou omáčkou a kuracími kúskami 300g /1,3,7 |
| | | II Večera | 0 |
| utorok 11.03.2025 | UTOROK | 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 | brumík / 1,3,7 |
| | | Večera | špenátové rizoto so syrom 300g / 7 |
| | | II Večera | 0 |
| streda 12.03.2025 | STREDA | 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 slimák /1,3,7 |
| | | Večera | zemiakové placky 3 ks, čalamáda 50g |
| | | II Večera | 0 |
| štvrtok 13.03.2025 | ŠTVRTOK | Raňajky | lupačka 2ks, maslo 1ks, 1ks džem, kakao 0,2l /1,3,7 |
| | | Desiata | ovocie |
| | | Obed | polievka frankfurtská 3dcl, vyprážané kuracie stehno vykostené. ryža, šalát 100g/200g/100g -1,3,7 |
| | | Olovrant | termix /7 |
| | | Večera | zapekaná zelenina so zemiak. 300g/3,7 |
| | | II Večera | 0 |
| piatok 14.03.2025 | PIATOK | Raňajky | 2 ks pečivo, šunková pena 50g, paprika 50g / 1,3,7 |
| | | Desiata | ovocie |
| | | Obed | polievka držková -chlieb 0,3 l, bryndzové halušky so slaninkou 300g / 1,3,7 |
| | | Olovrant | keks /1,3,7 |
| | | Večera | kapustné fliačky 300g/1,3,7 |
| | | II Večera | 0 |
| sobota 15.03.2025 | SOBOTA | Raňajky | 100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7 -káva |
| | | Desiata | ovocie |
| | | Obed | polievka krúpková 3dcl, morčací kotlíkový guľáš, chlieb 350g/1,3,7 |
| | | Olovrant | perník 1ks/1,3,7 |
| | | Večera | zeleninové rizoto posypané syrom, uhorky 300g/100g -7 |
| | | II Večera | 0 |
| nedeľa 16.03.2025 | NEDEĽA | Raňajky | kakao 0,2l, 2ks sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/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 | 0 |