

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 13. TÝŽDEŇ

Dátum		Dieta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 25.3.2024	<b>Raňajky</b>	Moravský koláč, Caro (1,3,7)	Moravský koláč, Caro (1,3,7)	Moravský koláč, Caro (1,3,7)	Dia buchta, Caro (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Lúsková polievka so zemiakmi (1,7), 100g Morčací rezeň plnený nivou, ryža, šalát z červenej kapusty (1,3,7)	0,33l Lúsková polievka so zemiakmi (1,7), 100g Morčací rezeň plnený nivou, ryža, šalát z červenej kapusty (1,3,7)	0,33l Lúsková polievka so zemiakmi (1,7), 100g Morčací rezeň plnený nivou, ryža, šalát z červenej kapusty (1,3,7)	0,33l Lúsková polievka so zemiakmi (1,7), 100g Morčací rezeň plnený nivou, ryža, šalát z červenej kapusty (1,3,7)
	<b>Olovrant</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	<b>Večera</b>	250g Cestoviny s paradajkovou salsou (1)			
	<b>II. večera</b>				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 26.3.2024	<b>Raňajky</b>	Sardinková nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,4,7)			
	<b>Desiata</b>	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	<b>Obed</b>	0,33l Čínska kuracia polievka (9,10), 100g Bravčové rizoto so syrom, cviklový šalát (7)	0,33l Čínska kuracia polievka (9,10), 100g Bravčové rizoto so syrom, cviklový šalát (7)	0,33l Čínska kuracia polievka (9,10), 100g Bravčové rizoto so syrom, cviklový šalát (7)	0,33l Čínska kuracia polievka (9,10), 100g Bravčové rizoto so syrom, cviklový šalát (7)
	<b>Olovrant</b>	Slané pečivo (1)	Slané pečivo (1)	Celozrnné sucháre (1)	Slané pečivo (1)
	<b>Večera</b>	250g Žemľovka (1,3,7)	250g Žemľovka (1,3,7)	250g Žemľovka (1,3,7)	250g Žemľovka s Dia sladidlom (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Biely jogurt (7)
Streda 27.3.2024	<b>Raňajky</b>	Párky, horčica, rohlík, ovocný čaj (1,3,7)			
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Vývar (1,9), 100g Zemiakový prívarok, fašírka, chlieb (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Zemiakový prívarok, fašírka, chlieb (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Zemiakový prívarok, fašírka, chlieb (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Zemiakový prívarok, fašírka, chlieb (1,3,7)
	<b>Olovrant</b>	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)	Dia puding (7)
	<b>Večera</b>	250g Cuketové placky, tzatziki (1,3,7)			
	<b>II. večera</b>				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 28.3.2024	<b>Raňajky</b>	Obložená grahamová žemľa, bylinkový čaj (1,3,7)			
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Kulajda (1,3,7), 100g Špenát, varené zemiaky, vajíčko (1,3,7)	0,33l Kulajda (1,3,7), 100g Špenát, varené zemiaky, vajíčko (1,3,7)	0,33l Kulajda (1,3,7), 100g Špenát, varené zemiaky, vajíčko (1,3,7)	0,33l Kulajda (1,3,7), 100g Špenát, varené zemiaky, vajíčko (1,3,7)
	<b>Olovrant</b>	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	<b>Večera</b>	250g Fánky (1,3,7)	250g Fánky (1,3,7)	250g Fánky (1,3,7)	250g Fánky (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

<b>Piatok 29.3.2024</b>	<b>Raňajky</b>	Mrkvová nátierka, toast, ovocný čaj (1,3,7)	Mrkvová nátierka, toast, ovocný čaj (1,3,7)	Mrkvová nátierka, toast, ovocný čaj (1,3,7)	Mrkvová nátierka, toast, ovocný čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Zeleninová polievka s krupicovými haluškami (1), 100g Prírodné filé, zemiakový šalát s jogurtom (1,3,4,7)	0,33l Zeleninová polievka s krupicovými haluškami (1), 100g Vyprážené filé, majonézový šalát (1,3,4,7)	0,33l Zeleninová polievka s krupicovými haluškami (1), 100g Vyprážené filé, majonézový šalát (1,3,4,7)	0,33l Zeleninová polievka s krupicovými haluškami (1), 100g Vyprážené filé, majonézový šalát (1,3,4,7)
	<b>Olovrant</b>	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)
	<b>Večera</b>	250g Obložené chlebičky (1,3,7)	250g Obložené chlebičky (1,3,7)	250g Obložené chlebičky (1,3,7)	250g Obložené chlebičky (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
<b>Sobota 30.3.2024</b>	<b>Raňajky</b>	Žemľa so syrom a salámou, bylinkový čaj (1,3,7)	Žemľa so syrom a salámou, bylinkový čaj (1,3,7)	Žemľa so syrom a salámou, bylinkový čaj (1,3,7)	Žemľa so syrom a salámou, bylinkový čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Rascová polievka s vajíčkom (3), 100g Hovädzí goralský guláš, halušky (1,3)	0,33l Rascová polievka s vajíčkom (3), 100g Hovädzí goralský guláš, halušky (1,3)	0,33l Rascová polievka s vajíčkom (3), 100g Hovädzí goralský guláš, halušky (1,3)	0,33l Rascová polievka s vajíčkom (3), 100g Hovädzí goralský guláš, halušky (1,3)
	<b>Olovrant</b>	Tuc kreky (1,3,7)	Tuc kreky (1,3,7)	Tuc kreky (1,3,7)	Tuc kreky (1,3,7)
	<b>Večera</b>	250g Pizza (1,7)	250g Pizza (1,7)	250g Pizza (1,7)	250g Pizza (1,7)
	<b>II. večera</b>				Biely jogurt (7)
<b>Nedeľa 31.3.2024</b>	<b>Raňajky</b>	Praženica, chlieb, ovocný čaj (1,3)	Praženica, chlieb, ovocný čaj (1,3)	Praženica, chlieb, ovocný čaj (1,3)	Praženica, chlieb, ovocný čaj (1,3)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Vývar (1,9), 100g Štefanská sekaná, zemiaková kaša, šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Štefanská sekaná, zemiaková kaša, šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Štefanská sekaná, zemiaková kaša, šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Štefanská sekaná, zemiaková kaša, šalát (1,3,7)
	<b>Olovrant</b>	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Dia keks (1,3,7)
	<b>Večera</b>	250g Obložený tanier, toast (1,3,7)	250g Obložený tanier, toast (1,3,7)	250g Obložený tanier, toast (1,3,7)	250g Obložený tanier, toast (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Chlieb so šunkou a maslom (1,3,7)

Pozn.: zmena jedálneho lístka vyhradená. Pri hlavnom jedle je uvádzaná gramáž mäsa.

Vypracoval: Oto Hrdlík

Schválil: PhDr. Bohumíra Tillingerová

Dňa: 22.3.2024

  
**HESTIA n.o. 1**  
Bošáňho 2  
841 02 Bratislava  
IČO: 36 077 313



