

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 29. TÝŽDEŇ

Dátum		Dieta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 15.7.2024	Raňajky	Čokoládový croissant, Caro (1,3,7)	Čokoládový croissant, Caro (1,3,7)	Čokoládový croissant, Caro (1,3,7)	Dia tvarohová buхта, Caro (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Mrkvová polievka s krupicovými haluškami (1,3), 100g Hovädzie na šťave, tarhoňa	0,33l Mrkvová polievka s krupicovými haluškami (1,3), 100g Hovädzie na hríboch, tarhoňa (1)	0,33l Mrkvová polievka s krupicovými haluškami (1,3), 100g Hovädzie na hríboch, tarhoňa (1)	0,33l Mrkvová polievka s krupicovými haluškami (1,3), 100g Hovädzie na hríboch, tarhoňa (1)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Omeleta, chlieb (1,3,7)	250g Lečo s vajčkom, chlieb (1,3,7)	250g Lečo s vajčkom, chlieb (1,3,7)	250g Lečo s vajčkom, chlieb (1,3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 16.7.2024	Raňajky	Tuniaková pena,chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková pena,chlieb, cibuľka, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková pena,chlieb, cibuľka, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková pena,chlieb, cibuľka, ovocný čaj (1,3,4,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Karfiolová polievka so zemiakmi (1), 100g Vyprážený kurací rezeň, zemiaková kaša, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Karfiolová polievka so zemiakmi (1), 100g Vyprážený kurací rezeň, zemiaková kaša, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Karfiolová polievka so zemiakmi (1), 100g Vyprážený kurací rezeň, zemiaková kaša, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Karfiolová polievka so zemiakmi (1), 100g Vyprážený kurací rezeň, zemiaková kaša, mrkvový šalát (1,3,7)
	Olovrant	Slané pečivo (1)	Slané pečivo (1)	Celozrnné sucháre (1)	Slané pečivo (1)
	Večera	250g Puding s ovocím a piškótami (1,3,7)	250g Puding s ovocím a piškótami (1,3,7)	250g Puding s ovocím a piškótami (1,3,7)	250g Dia puding (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 17.7.2024	Raňajky	Obložená grahamová žemľa, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená grahamová žemľa, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená grahamová žemľa, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená grahamová žemľa, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar (1,9), 100g Pangasius na mlynársky spôsob, restované zemiaky, paradajkový šalát (4,9)	0,33l Vývar (1,9), 100g Pangasius na mlynársky spôsob, restované zemiaky, paradajkový šalát (4,9)	0,33l Vývar (1,9), 100g Pangasius na mlynársky spôsob, restované zemiaky, paradajkový šalát (4,9)	0,33l Vývar (1,9), 100g Pangasius na mlynársky spôsob, restované zemiaky, paradajkový šalát (4,9)
	Olovrant	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	250g Grilované kuracie krídelká, kyslá uhorka, chlieb (1)	250g Grilované kuracie krídelká, čalamáda, chlieb (1)	250g Grilované kuracie krídelká, čalamáda, chlieb (1)	250g Grilované kuracie krídelká, čalamáda, chlieb (1)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)

Štvrtok 18.7.2024	Raňajky	Šunková pena, žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Šunková pena, žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Šunková pena, žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Šunková pena, žemľa, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hrášková polievka s mrkvou a zúvarkou (1), 100g Živánska pochúťka, kapustový šalát	0,33l Hrášková polievka s mrkvou a zúvarkou (1), 100g Živánska pochúťka, kapustový šalát	0,33l Hrášková polievka s mrkvou a zúvarkou (1), 100g Živánska pochúťka, kapustový šalát	0,33l Hrášková polievka s mrkvou a zúvarkou (1), 100g Živánska pochúťka, kapustový šalát
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Bábovka s maslom (1,3,7)	250g Bábovka s maslom (1,3,7)	250g Bábovka s maslom (1,3,7)	250g Dia vianočka s maslom (1,3,7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)
Piatok 19.7.2024	Raňajky	Syrov-zeleninový tanier, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Syrov-zeleninový tanier, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Syrov-zeleninový tanier, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Syrov-zeleninový tanier, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zeleninová polievka, 100g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou, 100g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou, 100g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou, 100g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1)
	Olovrant	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)
	Večera	250g Zapekaný karfiol, uhorkový šalát (1,3,7)	250g Zapekaný karfiol, uhorkový šalát (1,3,7)	250g Zapekaný karfiol, uhorkový šalát (1,3,7)	250g Zapekaný karfiol, uhorkový šalát (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 20.7.2024	Raňajky	Salámová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Salámová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Salámová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Salámová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Špenátová polievka s vajíčkom (1,3), 100g Pečená krkovička na čiernom pive, ryža, hlávkový šalát	0,33l Špenátová polievka s vajíčkom (1,3), 100g Pečená krkovička na čiernom pive, ryža, hlávkový šalát	0,33l Špenátová polievka s vajíčkom (1,3), 100g Pečená krkovička na čiernom pive, ryža, hlávkový šalát	0,33l Špenátová polievka s vajíčkom (1,3), 100g Pečená krkovička na čiernom pive, ryža, hlávkový šalát
	Olovrant	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)
	Večera	250g Pizza (1,7)	250g Pizza (1,7)	250g Pizza (1,7)	250g Pizza (1,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 21.7.2024	Raňajky	Praženica, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Praženica, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Praženica, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Praženica, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar (1,9), 100g Bravčové belehradské, slovenská ryža (1)	0,33l Vývar (1,9), 100g Bravčové belehradské, slovenská ryža (1)	0,33l Vývar (1,9), 100g Bravčové belehradské, slovenská ryža (1)	0,33l Vývar (1,9), 100g Bravčové belehradské, slovenská ryža (1)
	Olovrant	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Dia keks (1,3,7)
	Večera	250g Obložený chlieb (1,3,7)	250g Obložený chlieb (1,3,7)	250g Obložený chlieb (1,3,7)	250g Obložený chlieb (1,3,7)
	II. večera				Chlieb so šunkou a maslom (1,3,7)

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

Vypracoval: Oto Hrdlík

Schválil: Bc. Michaela Matiasová

Dňa: 11.7.2024

