

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 1. TÝŽDEŇ

Dátum		Dieta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 30.12.2024	Raňajky	Ovsená kaša, ovocie, Caro (1,7)	Ovsená kaša, ovocie, Caro (1,7)	Ovsená kaša, ovocie, Caro (1,7)	Ovsená kaša, ovocie, Caro (1,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Hovädzí goralský guláš, halušky (1)	0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Hovädzí goralský guláš, halušky (1)	0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Hovädzí goralský guláš, halušky (1)	0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Hovädzí goralský guláš, halušky (1)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Zeleninový nákyp (3,7)	250g Zeleninový nákyp (3,7)	250g Zeleninový nákyp (3,7)	250g Zeleninový nákyp (3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 31.12.2024	Raňajky	Tuniaková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Novoročná kapustnica, chlieb (1,3)	0,33l Novoročná kapustnica, chlieb (1,3)	0,33l Novoročná kapustnica, chlieb (1,3)	0,33l Novoročná kapustnica, chlieb (1,3)
	Olovrant	Slané pečivo (1)	Slané pečivo (1)	Celozrnné sucháre (1)	Slané pečivo (1)
	Večera	250g Palacinky s džemom (1,3,7)	250g Palacinky s džemom (1,3,7)	250g Palacinky s džemom (1,3,7)	250g Palacinky s Dia džemom (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 1.1.2025	Raňajky	Šunková pena, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Šunková pena, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Šunková pena, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Šunková pena, chlieb, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar (1,9), 100g Vyprášaný bravčový rezeň, zemiakový šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Vyprášaný bravčový rezeň, zemiakový šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Vyprášaný bravčový rezeň, zemiakový šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,9), 100g Vyprášaný bravčový rezeň, zemiakový šalát (1,3,7)
	Olovrant	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	250g Podplamenník (1,3,7)	250g Podplamenník (1,3,7)	250g Podplamenník (1,3,7)	250g Podplamenník (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 2.1.2025	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 Mrkvová polievka s hráškom (1), 100g Plnená paprika, knedľa (1,3,7)	0,33l Mrkvová polievka s hráškom (1), 100g Plnená paprika, knedľa (1,3,7)	0,33l Mrkvová polievka s hráškom (1), 100g Plnená paprika, knedľa (1,3,7)	0,33l Mrkvová polievka s hráškom (1), 100g Plnená paprika, knedľa (1,3,7)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Moravský koláč (1,3,7)	250g Moravský koláč (1,3,7)	250g Moravský koláč (1,3,7)	250g Sendvič s maslom a medom (1,3,7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 3.1.2025	Raňajky	Tvarohová nátierka, cibulka, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Tvarohová nátierka, cibulka, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Tvarohová nátierka, cibulka, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Tvarohová nátierka, cibulka, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1), 100g Šúľance s makom (1,3,7)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1), 100g Šúľance s makom (1,3,7)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1), 100g Šúľance s makom (1,3,7)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1), 100g Šúľance so strúhankou a Dia sladidlom (1,3,7)
	Olovrant	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)
	Večera	250g Zapekané zemiaky so syrom (3,7)	250g Zapekané zemiaky so syrom (3,7)	250g Zapekané zemiaky so syrom (3,7)	250g Zapekané zemiaky so syrom (3,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 4.1.2025	Raňajky	Žemľa so syrokrémom a salámou, čierny čaj (1,3,7)	Žemľa so syrokrémom a salámou, čierny čaj (1,3,7)	Žemľa so syrokrémom a salámou, čierny čaj (1,3,7)	Žemľa so syrokrémom a salámou, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Pórová polievka so zemiakmi (1), 100g Živánska pochúťka	0,33l Pórová polievka so zemiakmi (1), 100g Živánska pochúťka	0,33l Pórová polievka so zemiakmi (1), 100g Živánska pochúťka	0,33l Pórová polievka so zemiakmi (1), 100g Živánska pochúťka
	Olovrant	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)
	Večera	250g Pizza slimáky (1,3,7)	250g Pizza slimáky (1,3,7)	250g Pizza slimáky (1,3,7)	250g Pizza slimáky (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 5.1.2025	Raňajky	Pražnica, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Pražnica, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Pražnica, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Pražnica, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar (1,9), 100g Kuracie stehno, ryža, kompót	0,33l Vývar (1,9), 100g Kuracie stehno, ryža, kompót	0,33l Vývar (1,9), 100g Kuracie stehno, ryža, kompót	0,33l Vývar (1,9), 100g Kuracie stehno, ryža, kompót
	Olovrant	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Dia keks (1,3,7)
	Večera	250g Slivkový koláč (1,3,7)	250g Slivkový koláč (1,3,7)	250g Slivkový koláč (1,3,7)	250g Dia slivkový koláč (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 a Bc. Michaela Matiasová

Schválil: Ing. Mgr. Ľubica Kočanová

Dňa: 27.12.2024

