

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 6.1.2025	Raňajky	Krupicová kaša s Grankom, Caro (7)	Krupicová kaša s Grankom, Caro (7)	Krupicová kaša s Grankom, Caro (7)	Dia krupicová kaša so škorickou, Caro (7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Bravčový belehradský rezeň, ryža, kapustovo-mrkvový šalát	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Bravčový belehradský rezeň, ryža, kapustovo-mrkvový šalát	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Bravčový belehradský rezeň, ryža, kapustovo-mrkvový šalát	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Bravčový belehradský rezeň, ryža, kapustovo-mrkvový šalát
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Bryndzová nátierka, jarná cibuľka, chlieb (1,3,7)	250g Bryndzová nátierka, jarná cibuľka, chlieb (1,3,7)	250g Bryndzová nátierka, jarná cibuľka, chlieb (1,3,7)	250g Bryndzová nátierka, jarná cibuľka, chlieb (1,3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 7.1.2025	Raňajky	Salámová pena, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Salámová pena, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Salámová pena, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Salámová pena, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Kalerábová polievka na paprike (1), 100g Sviečková na smotane, knedľa (1,3,7,9,10,12)	0,33l Kalerábová polievka na paprike (1), 100g Sviečková na smotane, knedľa (1,3,7,9,10,12)	0,33l Kalerábová polievka na paprike (1), 100g Sviečková na smotane, knedľa (1,3,7,9,10,12)	0,33l Kalerábová polievka na paprike (1), 100g Sviečková na smotane, knedľa (1,3,7,9,10,12)
	Olovrant	Slané pečivo (1)	Slané pečivo (1)	Celozrnné sucháre (1)	Slané pečivo (1)
	Večera	250g Lievance s džemom (1,3,7)	250g Lievance s džemom (1,3,7)	250g Lievance s džemom (1,3,7)	250g Lievance s Dia džemom (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 8.1.2025	Raňajky	Obložená grahamová žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Obložená grahamová žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Obložená grahamová žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Obložená grahamová žemľa, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Lúsková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Kuracie soté v placke (1,3,7)	0,33l Lúsková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Kuracie soté v placke (1,3,7)	0,33l Lúsková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Kuracie soté v placke (1,3,7)	0,33l Lúsková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Kuracie soté v placke (1,3,7)
	Olovrant	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	250g Párky, horčica, chlieb (1,3,7,10)	250g Párky, horčica, chlieb (1,3,7,10)	250g Párky, horčica, chlieb (1,3,7,10)	250g Párky, horčica, chlieb (1,3,7,10)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 9.1.2025	Raňajky	Šunková pena, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1), 100g Moravský vrabec, kapusta, knedľa (1,3)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1), 100g Moravský vrabec, kapusta, knedľa (1,3)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1), 100g Moravský vrabec, kapusta, knedľa (1,3)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1), 100g Moravský vrabec, kapusta, knedľa (1,3)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Žemľovka s jablkami a tvarohom (1,3,7)	250g Žemľovka s jablkami a tvarohom (1,3,7)	250g Žemľovka s jablkami a tvarohom (1,3,7)	250g Žemľovka s jablkami a Dia tvarohom (1,3,7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 10.1.2025	Raňajky	Vajíčková nátierka, grahamová zemiľa, čierny čaj (1,3,7)	Vajíčková nátierka, grahamová zemiľa, čierny čaj (1,3,7)	Vajíčková nátierka, grahamová zemiľa, čierny čaj (1,3,7)	Vajíčková nátierka, grahamová zemiľa, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zeleninová polievka (1), 100g Pirohy s bryndzou, opražená cibuľka (1,3,7)	0,33l Zeleninová polievka (1), 100g Pirohy s bryndzou, opražená cibuľka (1,3,7)	0,33l Zeleninová polievka (1), 100g Pirohy s bryndzou, opražená cibuľka (1,3,7)	0,33l Zeleninová polievka (1), 100g Pirohy s bryndzou, opražená cibuľka (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 Hubové rizoto, syr (7)	250g Hubové rizoto, syr (7)	250g Hubové rizoto, syr (7)	250g Hubové rizoto, syr (7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 11.1.2025	Raňajky	Vianočka s maslom a medom, kakao (1,3,7)	Vianočka s maslom a medom, kakao (1,3,7)	Vianočka s maslom a medom, kakao (1,3,7)	Vianočka s maslom a medom, Caro (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hrstková polievka (1), 100g Kurací černo hor, varené zemiaky, syr, šalát (1,3,7)	0,33l Hrstková polievka (1), 100g Kurací černo hor, varené zemiaky, syr, šalát (1,3,7)	0,33l Hrstková polievka (1), 100g Kurací černo hor, varené zemiaky, syr, šalát (1,3,7)	0,33l Hrstková polievka (1), 100g Kurací černo hor, varené zemiaky, syr, šalát (1,3,7)
	Olovrant	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)
	Večera	250g Parížsky šalát, rohlík (1,3,7)	250g Parížsky šalát, rohlík (1,3,7)	250g Parížsky šalát, rohlík (1,3,7)	250g Parížsky šalát, rohlík (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 12.1.2025	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 Pečená krkovička, tarhoňa, cvikla (1,3)	0,33l Vývar (1,9), 100g Pečená krkovička, tarhoňa, cvikla (1,3)	0,33l Vývar (1,9), 100g Pečená krkovička, tarhoňa, cvikla (1,3)	0,33l Vývar (1,9), 100g Pečená krkovička, tarhoňa, cvikla (1,3)
	Olovrant	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Dia keks (1,3,7)
	Večera	250g Pečené buchty (1,3,7)	250g Pečené buchty (1,3,7)	250g Pečené buchty (1,3,7)	250g Dia pečené buchty (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: 3.1.2025

kočanová
HESTIA n.o. 2
 Bošaniho 2
 841 02 Bratislava
 IČO: 36 077 313