

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 3. TÝŽDEŇ

Dátum		Dieta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 13.1.2025	Raňajky	Sendvič s maslom a džemom, Granko (1,3,7)	Sendvič s maslom a džemom, Granko (1,3,7)	Sendvič s maslom a džemom, Granko (1,3,7)	Sendvič s maslom a Dia džemom, Caro (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Kurací Gordon na prírodno, varené zemiaky, paradajkový šalát (7,12)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Kurací Gordon na prírodno, varené zemiaky, paradajkový šalát (7,12)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Kurací Gordon na prírodno, varené zemiaky, paradajkový šalát (7,12)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Kurací Gordon na prírodno, varené zemiaky, paradajkový šalát (7,12)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Zeleninové rizoto (7)	250g Zeleninové rizoto (7)	250g Zeleninové rizoto (7)	250g Zeleninové rizoto (7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 14.1.2025	Raňajky	Chlieb s paštétou, ovocný čaj (1,3)	Chlieb s paštétou, ovocný čaj (1,3)	Chlieb s paštétou, ovocný čaj (1,3)	Chlieb s paštétou, ovocný čaj (1,3)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Frankfurtská polievka, 100g Bravčové dusené na rasci, tarhoňa, kapustovo-mrkvový šalát (1,3,12)	0,33l Frankfurtská polievka, 100g Bravčové dusené na rasci, tarhoňa, kapustovo-mrkvový šalát (1,3,12)	0,33l Frankfurtská polievka, 100g Bravčové dusené na rasci, tarhoňa, kapustovo-mrkvový šalát (1,3,12)	0,33l Frankfurtská polievka, 100g Bravčové dusené na rasci, tarhoňa, kapustovo-mrkvový šalát (1,3,12)
	Olovrant	Slané pečivo (1)	Slané pečivo (1)	Celozrnné sucháre (1)	Slané pečivo (1)
	Večera	250g Rezance s tvarohom na slano, slaninka (1,3,7)	250g Rezance s tvarohom na slano, slaninka (1,3,7)	250g Rezance s tvarohom na slano, slaninka (1,3,7)	250g Rezance s tvarohom na slano, slaninka (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 15.1.2025	Raňajky	Obložená zemľa, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená zemľa, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená zemľa, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená zemľa, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hrášková polievka s haluškami (1,3), 100g Pangasius v cestíčku, zemiaková kaša, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Hrášková polievka s haluškami (1,3), 100g Pangasius v cestíčku, zemiaková kaša, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Hrášková polievka s haluškami (1,3), 100g Pangasius v cestíčku, zemiaková kaša, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Hrášková polievka s haluškami (1,3), 100g Pangasius v cestíčku, zemiaková kaša, mrkvový šalát (1,3,7)
	Olovrant	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	250g Cestoviny s nivovou omáčkou (1,3,7)	250g Cestoviny s nivovou omáčkou (1,3,7)	250g Cestoviny s nivovou omáčkou (1,3,7)	250g Cestoviny s nivovou omáčkou (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 16.1.2025	Raňajky	Ajvar, chlieb, ovocný čaj (1,3)	Ajvar, chlieb, ovocný čaj (1,3)	Ajvar, chlieb, ovocný čaj (1,3)	Ajvar, chlieb, ovocný čaj (1,3)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Pórová polievka so zemiakmi, 100g Hovädzie mäso, chrenová omáčka, knedľa (1,3,7)	0,33l Pórová polievka so zemiakmi, 100g Hovädzie mäso, chrenová omáčka, knedľa (1,3,7)	0,33l Pórová polievka so zemiakmi, 100g Hovädzie mäso, chrenová omáčka, knedľa (1,3,7)	0,33l Pórová polievka so zemiakmi, 100g Hovädzie mäso, chrenová omáčka, knedľa (1,3,7)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Bublánina s ovocím (1,3,7)	250g Bublánina s ovocím (1,3,7)	250g Bublánina s ovocím (1,3,7)	250g Dia bublánina s ovocím (1,3,7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

<b>Piatok 17.1.2025</b>	<b>Raňajky</b>	Tuniaková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,4,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Zeleninová krémová polievka (1,7), 100g Vyprášaný encián, varené zemiaky, brusnice (7)	0,33l Zeleninová krémová polievka (1,7), 100g Vyprášaný encián, varené zemiaky, brusnice (7)	0,33l Zeleninová krémová polievka (1,7), 100g Vyprášaný encián, varené zemiaky, brusnice (7)	0,33l Zeleninová krémová polievka (1,7), 100g Vyprášaný encián, varené zemiaky, brusnice (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 Zapekaná brokolica so syrom (3,7)	250g Zapekaná brokolica so syrom (3,7)	250g Zapekaná brokolica so syrom (3,7)	250g Zapekaná brokolica so syrom (3,7)
	<b>II. večera</b>				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
<b>Sobota 18.1.2025</b>	<b>Raňajky</b>	Salámová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Salámová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Salámová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Salámová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7), 100g Morčací perkelt, halušky (1,3,7)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7), 100g Morčací perkelt, halušky (1,3,7)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7), 100g Morčací perkelt, halušky (1,3,7)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7), 100g Morčací perkelt, halušky (1,3,7)
	<b>Olovrant</b>	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)	Tuc krekry (1,3,7)
	<b>Večera</b>	250g Pečené zemiaky v šupke, Acidko (1,3,7)	250g Pečené zemiaky v šupke, Acidko (1,3,7)	250g Pečené zemiaky v šupke, Acidko (1,3,7)	250g Pečené zemiaky v šupke, Acidko (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Biely jogurt (7)
<b>Nedeľa 19.1.2025</b>	<b>Raňajky</b>	Omeleta so šunkou, sendvič, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so šunkou, sendvič, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so šunkou, sendvič, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so šunkou, sendvič, čierny čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Vývar (1,9), 100g Vyprášaný kurací rezeň, ryža, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar (1,9), 100g Vyprášaný kurací rezeň, ryža, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar (1,9), 100g Vyprášaný kurací rezeň, ryža, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar (1,9), 100g Vyprášaný kurací rezeň, ryža, uhorkový šalát (1,3,7,12)
	<b>Olovrant</b>	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Dia keks (1,3,7)
	<b>Večera</b>	250g Makový závin (1,3,7)	250g Makový závin (1,3,7)	250g Makový závin (1,3,7)	250g Senevič s maslom a medom (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: Mária Bachová a Bc. Michaela Matiasová

Schválil: Ing. Mgr. Ľubica Kočanová

Dňa: 10.1.2025

