

**JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 6. TÝŽDEŇ**

| Dátum             |                   | Dieta č.2/5<br>Šetriaca   | Diéta č.3<br>Racionálna   | Diéta č.8<br>Redukčná   | Diéta č.9<br>Diabetická   |
|-------------------|-------------------|---|---|---|---|
| Pondelok 3.2.2025 | <b>Raňajky</b>    | Krupicová kaša s Grankom, Caro (1,3,7)  | Krupicová kaša s Grankom, Caro (1,3,7)  | Krupicová kaša s Grankom, Caro (1,3,7)  | Krupicová kaša so škorickou, Caro (1,3,7)   |
|                   | <b>Desiata</b>    | Ovocie bez šupky a jadier   | Ovocie  | Ovocie  | Ovocie  |
|                   | <b>Obed</b>       | 0,33l Kalerábová krémová polievka (1,7), 100g Plnené kuracie prsia šunkou a syrom na prírodno, ryža, šalát (1,7,12) | 0,33l Kalerábová krémová polievka (1,7), 100g Plnené kuracie prsia šunkou a syrom na prírodno, ryža, šalát (1,7,12) | 0,33l Kalerábová krémová polievka (1,7), 100g Plnené kuracie prsia šunkou a syrom na prírodno, ryža, šalát (1,7,12) | 0,33l Kalerábová krémová polievka (1,7), 100g Plnené kuracie prsia šunkou a syrom na prírodno, ryža, šalát (1,7,12) |
|                   | <b>Olovrant</b>   | Ovocie bez šupky a jadier   | Ovocný jogurt (7)   | Ovocný jogurt (7)   | Biely jogurt (7)  |
|                   | <b>Večera</b>     | 250g Cestoviny so syrovou omáčkou (1,3,7)   | 250g Cestoviny so syrovou omáčkou (1,3,7)   | 250g Cestoviny so syrovou omáčkou (1,3,7)   | 250g Cestoviny so syrovou omáčkou (1,3,7)   |
|                   | <b>II. večera</b> |   |   |   | Chlieb s paštétou (1,3)   |
| Utorok 4.2.2025   | <b>Raňajky</b>    | Šunková pena, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)  | Šunková pena, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)  | Šunková pena, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)  | Šunková pena, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)  |
|                   | <b>Desiata</b>    | Kompót  | Kompót  | Kompót  | Kompót  |
|                   | <b>Obed</b>       | 0,33l Zeleninová polievka s krupicovými haluškami (1,3), 100g Štefanská roláda, zemiakový prívarok (1,3,7)          | 0,33l Zeleninová polievka s krupicovými haluškami (1,3), 100g Štefanská roláda, zemiakový prívarok (1,3,7)          | 0,33l Zeleninová polievka s krupicovými haluškami (1,3), 100g Štefanská roláda, zemiakový prívarok (1,3,7)          | 0,33l Zeleninová polievka s krupicovými haluškami (1,3), 100g Štefanská roláda, zemiakový prívarok (1,3,7)          |
|                   | <b>Olovrant</b>   | Slané/sladké pečivo (1)   | Slané/sladké pečivo (1)   | Slané/sladké pečivo (1)   | Slané/sladké pečivo (1)   |
|                   | <b>Večera</b>     | 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)  |
|                   | <b>II. večera</b> |   |   |   | Biely jogurt (7)  |
| Streda 5.2.2025   | <b>Raňajky</b>    | Syrovo-cesnaková nátierka, grahamová žemľa, čierny čaj (1,3,7)  | Syrovo-cesnaková nátierka, grahamová žemľa, čierny čaj (1,3,7)  | Syrovo-cesnaková nátierka, grahamová žemľa, čierny čaj (1,3,7)  | Syrovo-cesnaková nátierka, grahamová žemľa, čierny čaj (1,3,7)  |
|                   | <b>Desiata</b>    | Ovocie bez šupky a jadier   | Ovocie  | Ovocie  | Ovocie  |
|                   | <b>Obed</b>       | 0,33l Gulášová polievka, 100g Vyprážené rybie filé, záhorácky šalát (1,3,4,7,12)                                    | 0,33l Gulášová polievka, 100g Vyprážené rybie filé, záhorácky šalát (1,3,4,7,12)                                    | 0,33l Gulášová polievka, 100g Vyprážené rybie filé, záhorácky šalát (1,3,4,7,12)                                    | 0,33l Gulášová polievka, 100g Vyprážené rybie filé, záhorácky šalát (1,3,4,7,12)                                    |
|                   | <b>Olovrant</b>   | Puding (7)  | Puding (7)  | Dia puding (7)  | Dia puding (7)  |
|                   | <b>Večera</b>     | 250g Lečo s vajíčkom, chlieb (1,3)  | 250g Lečo s vajíčkom, chlieb (1,3)  | 250g Lečo s vajíčkom, chlieb (1,3)  | 250g Lečo s vajíčkom, chlieb (1,3)  |
|                   | <b>II. večera</b> |   |   |   | Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)  |
| Štvrtok 6.2.2025  | <b>Raňajky</b>    | Ajvar, sendvič, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)  | Ajvar, sendvič, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)  | Ajvar, sendvič, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)  | Ajvar, sendvič, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)  |
|                   | <b>Desiata</b>    | Ovocie bez šupky a jadier   | Ovocie  | Ovocie  | Ovocie  |
|                   | <b>Obed</b>       | 0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Mexický guláš, tarhoňa (1)   | 0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Mexický guláš, tarhoňa (1)   | 0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Mexický guláš, tarhoňa (1)   | 0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Mexický guláš, tarhoňa (1)   |
|                   | <b>Olovrant</b>   | Biely jogurt (7)  | Biely jogurt (7)  | Biely jogurt (7)  | Biely jogurt (7)  |
|                   | <b>Večera</b>     | 250g Bryndzová nátierka, chlieb (1,3,7)   | 250g Bryndzová nátierka, chlieb (1,3,7)   | 250g Bryndzová nátierka, chlieb (1,3,7)   | 250g Bryndzová nátierka, chlieb (1,3,7)   |
|                   | <b>II. večera</b> |   |   |   | Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)   |

|                 |                   |  |  |  |  |
|-----------------|-------------------|--|--|--|--|
| Piatok 7.2.2025 | <b>Raňajky</b>    | Bábovka, ovocný čaj (1,3,7)  | Bábovka, ovocný čaj (1,3,7)  | Bábovka, ovocný čaj (1,3,7)  | Chlieb s maslom a medom, ovocný čaj (1,3,7)  |
|                 | <b>Desiata</b>    | Ovocie bez šupky a jadier  | Ovocie   | Ovocie   | Ovocie   |
|                 | <b>Obed</b>       | 0,33l Minestrone, 100g Luskový prívarok, varené vajíčko, šťuchané zemiaky (1,3,7)          | 0,33l Minestrone, 100g Luskový prívarok, varené vajíčko, šťuchané zemiaky (1,3,7)          | 0,33l Minestrone, 100g Luskový prívarok, varené vajíčko, šťuchané zemiaky (1,3,7)          | 0,33l Minestrone, 100g Luskový prívarok, varené vajíčko, šťuchané zemiaky (1,3,7)          |
|                 | <b>Olovrant</b>   | Slané/sladké pečivo (1)  | Slané/sladké pečivo (1)  | Slané/sladké pečivo (1)  | Slané/sladké pečivo (1)  |
|                 | <b>Večera</b>     | 250g Vanilkový puding, piškóty (1,3,7)   | 250g Vanilkový puding, piškóty (1,3,7)   | 250g Vanilkový puding, piškóty (1,3,7)   | 250g Dia vanilkový puding, piškóty (1,3,7)   |
|                 | <b>II. večera</b> |  |  |  | Sendvič so syrovou nátiarkou (1,3,7)   |
| Sobota 8.2.2025 | <b>Raňajky</b>    | Žemľa s maslom a paradajkou, bylinkový čaj (1,3,7)   | Žemľa s maslom a paradajkou, bylinkový čaj (1,3,7)   | Žemľa s maslom a paradajkou, bylinkový čaj (1,3,7)   | Žemľa s maslom a paradajkou, bylinkový čaj (1,3,7)   |
|                 | <b>Desiata</b>    | Ovocie bez šupky a jadier  | Ovocie   | Ovocie   | Ovocie   |
|                 | <b>Obed</b>       | 0,33l Cesnaková krémová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Živánska pochúťka, čalamáda (8,12) | 0,33l Cesnaková krémová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Živánska pochúťka, čalamáda (8,12) | 0,33l Cesnaková krémová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Živánska pochúťka, čalamáda (8,12) | 0,33l Cesnaková krémová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Živánska pochúťka, čalamáda (8,12) |
|                 | <b>Olovrant</b>   | Tuc kekry (1,3,7)  | Tuc kekry (1,3,7)  | Tuc kekry (1,3,7)  | Tuc kekry (1,3,7)  |
|                 | <b>Večera</b>     | 250g Rezance s makom/strúhankou (1,3,7)  | 250g Rezance s makom/strúhankou (1,3,7)  | 250g Rezance s makom/strúhankou (1,3,7)  | 250g Dia rezance s makom/strúhankou (1,3,7)  |
|                 | <b>II. večera</b> |  |  |  | Biely jogurt (7)   |
| Nedeľa 9.2.2025 | <b>Raňajky</b>    | Chlieb vo vajci, ovocný čaj (1,3,7)  | Chlieb vo vajci, ovocný čaj (1,3,7)  | Chlieb vo vajci, ovocný čaj (1,3,7)  | Chlieb vo vajci, 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 Kuracia cigánska, ryža, horčica, cibuľka (8)                       | 0,33l Vývar (1,9), 100g Kuracia cigánska, ryža, horčica, cibuľka (8)                       | 0,33l Vývar (1,9), 100g Kuracia cigánska, ryža, horčica, cibuľka (8)                       | 0,33l Vývar (1,9), 100g Kuracia cigánska, ryža, horčica, cibuľka (8)                       |
|                 | <b>Olovrant</b>   | Keks (1,3,7)   | Keks (1,3,7)   | Keks (1,3,7)   | Dia keks (1,3,7)   |
|                 | <b>Večera</b>     | 250g Tvarohovo-višňový koláč (1,3,7)   | 250g Tvarohovo-višňový koláč (1,3,7)   | 250g Tvarohovo-višňový koláč (1,3,7)   | 250g Dia tvarohovo-višňový koláč (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: 31.1.2025

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