

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 11. TÝŽDEŇ

| Dátum | | Dieta č.2/5 Šetriaca | Diéta č.3 Racionálna | Diéta č.8 Redukčná | Diéta č.9 Diabetická |
|--------------------|-------------------|---|---|---|---|
| Pondelok 10.3.2025 | Raňajky | Makový koláč, Caro (1,3,7) | Makový koláč, Caro (1,3,7) | Makový koláč, Caro (1,3,7) | Sendvič s maslom a Dia džemom, mlieko (1,3,7) |
| | Desiata | Ovocie bez šupky a jadier | Ovocie | Ovocie | Ovocie |
| | Obed | 0,33l Cesnaková polievka so zemiakmi, 100g Kuracie prsia v cestíčku, ryža s hráškom, šalát (1,3,7,12) | 0,33l Cesnaková polievka so zemiakmi, 100g Kuracie prsia v cestíčku, ryža s hráškom, šalát (1,3,7,12) | 0,33l Cesnaková polievka so zemiakmi, 100g Kuracie prsia v cestíčku, ryža s hráškom, šalát (1,3,7,12) | 0,33l Cesnaková polievka so zemiakmi, 100g Kuracie prsia v cestíčku, ryža s hráškom, šalát (1,3,7,12) |
| | Olovrant | Ovocie bez šupky a jadier | Ovocný jogurt (7) | Ovocný jogurt (7) | Biely jogurt (7) |
| | Večera | 250g Zemiakový prívarok, párok, chlieb (1,3,7,12) | 250g Zemiakový prívarok, párok, chlieb (1,3,7,12) | 250g Zemiakový prívarok, párok, chlieb (1,3,7,12) | 250g Zemiakový prívarok, párok, chlieb (1,3,7,12) |
| | II. večera | | | | Chlieb s paštétou (1,3) |
| Utorok 11.3.2025 | Raňajky | Nivová nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7) | Nivová nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7) | Nivová nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7) | Nivová nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7) |
| | Desiata | Kompót | Kompót | Kompót | Kompót |
| | Obed | 0,33l Karfiolová polievka s mrkvou, 100g Segedínsky guláš, knedľa (1,3,7) | 0,33l Karfiolová polievka s mrkvou, 100g Segedínsky guláš, knedľa (1,3,7) | 0,33l Karfiolová polievka s mrkvou, 100g Segedínsky guláš, knedľa (1,3,7) | 0,33l Karfiolová polievka s mrkvou, 100g Segedínsky guláš, knedľa (1,3,7) |
| | Olovrant | Slané/sladké pečivo (1) | Slané/sladké pečivo (1) | Slané/sladké pečivo (1) | Slané/sladké pečivo (1) |
| | Večera | 250g Cuketovo-zemiakové placky (1,3,7) | 250g Cuketovo-zemiakové placky (1,3,7) | 250g Cuketovo-zemiakové placky (1,3,7) | 250g Cuketovo-zemiakové placky (1,3,7) |
| | II. večera | | | | Biely jogurt (7) |
| Streda 12.3.2025 | Raňajky | Obložená žemľa, ovocný čaj (1,3,7) | Obložená žemľa, ovocný čaj (1,3,7) | Obložená žemľa, ovocný čaj (1,3,7) | Obložená žemľa, ovocný čaj (1,3,7) |
| | Desiata | Ovocie bez šupky a jadier | Ovocie | Ovocie | Ovocie |
| | Obed | 0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bryndzové halušky so slaninkou a pažitkou (1,3,7) | 0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bryndzové halušky so slaninkou a pažitkou (1,3,7) | 0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bryndzové halušky so slaninkou a pažitkou (1,3,7) | 0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bryndzové halušky so slaninkou a pažitkou (1,3,7) |
| | Olovrant | Puding (7) | Puding (7) | Dia puding (7) | Dia puding (7) |
| | Večera | 250g Zemiaková baba (1,3,7) | 250g Zemiaková baba (1,3,7) | 250g Zemiaková baba (1,3,7) | 250g Zemiaková baba (1,3,7) |
| | II. večera | | | | Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7) |
| Štvrtok 13.3.2025 | Raňajky | Šunková pena, sendvič, čierny čaj (1,3) | Šunková pena, sendvič, čierny čaj (1,3) | Šunková pena, sendvič, čierny čaj (1,3) | Šunková pena, sendvič, čierny čaj (1,3) |
| | Desiata | Ovocie bez šupky a jadier | Ovocie | Ovocie | Ovocie |
| | Obed | 0,33l Brokolicová krémová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Švédske mäsové guľky, varené zemiaky (1,3) | 0,33l Brokolicová krémová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Švédske mäsové guľky, varené zemiaky (1,3) | 0,33l Brokolicová krémová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Švédske mäsové guľky, varené zemiaky (1,3) | 0,33l Brokolicová krémová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Švédske mäsové guľky, varené zemiaky (1,3) |
| | Olovrant | Biely jogurt (7) | Biely jogurt (7) | Biely jogurt (7) | Biely jogurt (7) |
| | Večera | 250g Ryžový nákyp s ovocím (3,7) | 250g Ryžový nákyp s ovocím (3,7) | 250g Ryžový nákyp s ovocím (3,7) | 250g Ryžový nákyp s ovocím (3,7) |
| | II. večera | | | | Chlieb so syrom a zeleninou (1,7) |

| | | | | | |
|------------------|-------------------|--|--|--|--|
| Piatok 14.3.2025 | Raňajky | Bryndzová nátierka, jarná cibulka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7) | Bryndzová nátierka, jarná cibulka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7) | Bryndzová nátierka, jarná cibulka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7) | Bryndzová nátierka, jarná cibulka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7) |
| | Desiata | Ovocie bez šupky a jadier | Ovocie | Ovocie | Ovocie |
| | Obed | 0,33l Zeleninový boršč (9,12), 100g Zeleninové karbonátky, varené zemiaky, šalát (1,3) | 0,33l Zeleninový boršč (9,12), 100g Zeleninové karbonátky, varené zemiaky, šalát (1,3) | 0,33l Zeleninový boršč (9,12), 100g Zeleninové karbonátky, varené zemiaky, šalát (1,3) | 0,33l Zeleninový boršč (9,12), 100g Zeleninové karbonátky, varené zemiaky, šalát (1,3) |
| | Olovrant | Slané/sladké pečivo (1) | Slané/sladké pečivo (1) | Slané/sladké pečivo (1) | Slané/sladké pečivo (1) |
| | Večera | 250g Rezance s tvarohom na slano (1,3,7) | 250g Rezance s tvarohom na slano (1,3,7) | 250g Rezance s tvarohom na slano (1,3,7) | 250g Rezance s tvarohom na slano (1,3,7) |
| | II. večera | | | | Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7) |
| Sobota 15.3.2025 | Raňajky | Bábovka, ovocný čaj (1,3,7) | Bábovka, ovocný čaj (1,3,7) | Bábovka, ovocný čaj (1,3,7) | Vianočka s maslom, ovocný čaj (1,3,7) |
| | Desiata | Ovocie bez šupky a jadier | Ovocie | Ovocie | Ovocie |
| | Obed | 0,33l Pórová polievka so zemiakmi, 100g Kurací perkelt, halušky (1,3,7) | 0,33l Pórová polievka so zemiakmi, 100g Kurací perkelt, halušky (1,3,7) | 0,33l Pórová polievka so zemiakmi, 100g Kurací perkelt, halušky (1,3,7) | 0,33l Pórová polievka so zemiakmi, 100g Kurací perkelt, halušky (1,3,7) |
| | Olovrant | Mliečny dezert (7) | Mliečny dezert (7) | Mliečny dezert (7) | Mliečny dezert (7) |
| | Večera | 250g Šúľance so strúhankou (1,3,7) | 250g Šúľance so strúhankou (1,3,7) | 250g Šúľance so strúhankou (1,3,7) | 250g Šúľance so Dia strúhankou (1,3,7) |
| | II. večera | | | | Biely jogurt (7) |
| Nedeľa 16.3.2025 | Raňajky | Omeleta so syrom, chlieb, čierny čaj (1,3,7) | Omeleta so syrom, chlieb, čierny čaj (1,3,7) | Omeleta so syrom, chlieb, čierny čaj (1,3,7) | Omeleta so syrom, chlieb, čierny čaj (1,3,7) |
| | Desiata | Ovocie bez šupky a jadier | Ovocie | Ovocie | Ovocie |
| | Obed | 0,33l Vývar (1,9), 100g Bravčové na srbský spôsob, ryža, šalát (12) | 0,33l Vývar (1,9), 100g Bravčové na srbský spôsob, ryža, šalát (12) | 0,33l Vývar (1,9), 100g Bravčové na srbský spôsob, ryža, šalát (12) | 0,33l Vývar (1,9), 100g Bravčové na srbský spôsob, ryža, šalát (12) |
| | Olovrant | Keks (1,3,7) | Keks (1,3,7) | Keks (1,3,7) | Dia keks (1,3,7) |
| | Večera | 250g Jablkové pité (1,3,7) | 250g Jablkové pité (1,3,7) | 250g Jablkové pité (1,3,7) | 250g Dia jablkové pité (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: Mária Bachová a Bc. Michaela Matiasová

Schválil: Ing. Mgr. Ľubica Kočanová

Dňa: 7.3.2025

