

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 14. TÝŽDEŇ

Dátum		Dieta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 31.3.2025	Raňajky	Bábovka, Caro (1,3,7)	Bábovka, Caro (1,3,7)	Bábovka, Caro (1,3,7)	Sendvič s maslom, Caro (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Karfiolová polievka, 100g Vykostené kuracie stehno, horčicová omáčka, ryža, šalát (10)	0,33l Karfiolová polievka, 100g Vykostené kuracie stehno, horčicová omáčka, ryža, šalát (10)	0,33l Karfiolová polievka, 100g Vykostené kuracie stehno, horčicová omáčka, ryža, šalát (10)	0,33l Karfiolová polievka, 100g Vykostené kuracie stehno, horčicová omáčka, ryža, šalát (10)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Vajíčkový šalát, chlieb (1,3,7)	250g Vajíčkový šalát, chlieb (1,3,7)	250g Vajíčkový šalát, chlieb (1,3,7)	250g Vajíčkový šalát, chlieb (1,3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 1.4.2025	Raňajky	Treska, rohlík, čierny čaj (1,3,4,7,9)	Treska, rohlík, čierny čaj (1,3,4,7,9)	Treska, rohlík, čierny čaj (1,3,4,7,9)	Treska, rohlík, čierny čaj (1,3,4,7,9)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Gulášová polievka, 100g Bravčový tokáň na pastiersky spôsob, tarhoňa, šalát (1,3,7,10,12)	0,33l Gulášová polievka, 100g Bravčový tokáň na pastiersky spôsob, tarhoňa, šalát (1,3,7,10,12)	0,33l Gulášová polievka, 100g Bravčový tokáň na pastiersky spôsob, tarhoňa, šalát (1,3,7,10,12)	0,33l Gulášová polievka, 100g Bravčový tokáň na pastiersky spôsob, tarhoňa, šalát (1,3,7,10,12)
	Olovrant	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)
	Večera	250g Ryžový nákyp s ovocím (3,7)	250g Ryžový nákyp s ovocím (3,7)	250g Ryžový nákyp s ovocím (3,7)	250g Dia ryžový nákyp s ovocím (3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 2.4.2025	Raňajky	Karfiolová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Karfiolová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Karfiolová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Karfiolová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Cícerová polievka (7), 100g Ázijský wok s ananásom, ryža, šalát	0,33l Cícerová polievka (7), 100g Ázijský wok s ananásom, ryža, šalát	0,33l Cícerová polievka (7), 100g Ázijský wok s ananásom, ryža, šalát	0,33l Cícerová polievka (7), 100g Ázijský wok s ananásom, ryža, šalát
	Olovrant	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	250g Strapačky so slaninkou (1,3)	250g Strapačky so slaninkou (1,3)	250g Strapačky so slaninkou (1,3)	250g Strapačky so slaninkou (1,3)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 3.4.2025	Raňajky	Droždová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Droždová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Droždová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Droždová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Minestrone (1), 100g Hovädzie plátky, pražená cibuľka, volské oko, slovenská ryža, šalát (1,3)	0,33l Minestrone (1), 100g Hovädzie plátky, pražená cibuľka, volské oko, slovenská ryža, šalát (1,3)	0,33l Minestrone (1), 100g Hovädzie plátky, pražená cibuľka, volské oko, slovenská ryža, šalát (1,3)	0,33l Minestrone (1), 100g Hovädzie plátky, pražená cibuľka, volské oko, slovenská ryža, šalát (1,3)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Hlivový perkelt, cestovina (1,3,7,9)	250g Hlivový perkelt, cestovina (1,3,7,9)	250g Hlivový perkelt, cestovina (1,3,7,9)	250g Hlivový perkelt, cestovina (1,3,7,9)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 4.4.2025	Raňajky	Syrová nátierka s mrkvou, grahamová zemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Syrová nátierka s mrkvou, grahamová zemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Syrová nátierka s mrkvou, grahamová zemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Syrová nátierka s mrkvou, grahamová zemľa, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Francúzska cibuľačka, syr, krutóny (1,3,7,9), 100g Syrový špíz v cestičku, opekané zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,8)	0,33l Francúzska cibuľačka, syr, krutóny (1,3,7,9), 100g Syrový špíz v cestičku, opekané zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,8)	0,33l Francúzska cibuľačka, syr, krutóny (1,3,7,9), 100g Syrový špíz v cestičku, opekané zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,8)	0,33l Francúzska cibuľačka, syr, krutóny (1,3,7,9), 100g Syrový špíz v cestičku, opekané zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,8)
	Olovrant	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)
	Večera	250g Zapekaná brokolica, syr (3,7)	250g Zapekaná brokolica, syr (3,7)	250g Zapekaná brokolica, syr (3,7)	250g Zapekaná brokolica, syr (3,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
	Sobota 5.4.2025	Raňajky	Chlieb s maslom a salámou, bylinkový čaj (1,3,7)	Chlieb s maslom a salámou, bylinkový čaj (1,3,7)	Chlieb s maslom a salámou, bylinkový čaj (1,3,7)
Desiata		Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
Obed		0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, cibuľa, horčica (10)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, cibuľa, horčica (10)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, cibuľa, horčica (10)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, cibuľa, horčica (10)
Olovrant		Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)
Večera		250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)
II. večera					Biely jogurt (7)
Nedeľa 6.4.2025	Raňajky	Omeleta so šunkou, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so šunkou, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so šunkou, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so šunkou, rohlík, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar (1,3,9), 100g Bravčový černo hor, ryža, šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,3,9), 100g Bravčový černo hor, ryža, šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,3,9), 100g Bravčový černo hor, ryža, šalát (1,3,7)	0,33l Vývar (1,3,9), 100g Bravčový černo hor, ryža, šalát (1,3,7)
	Olovrant	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Dia keks (1,3,7)
	Večera	250g Višňovo-maková štrúdlá (1,3)	250g Višňovo-maková štrúdlá (1,3)	250g Višňovo-maková štrúdlá (1,3)	250g Višňovo-maková štrúdlá (1,3)
	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: 28.3.2025

