

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 20. TÝŽDEŇ

Dátum		Dieta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 12.5.2025	Raňajky	Tvarohová buchta, Caro (1,3,7)	Tvarohová buchta, Caro (1,3,7)	Tvarohová buchta, Caro (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 Brokolicový krém, krutóny (1,3,7,9), 100g Bravčový Gordon na prírodno, ryža, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Brokolicový krém, krutóny (1,3,7,9), 100g Bravčový Gordon na prírodno, ryža, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Brokolicový krém, krutóny (1,3,7,9), 100g Bravčový Gordon na prírodno, ryža, mrkvový šalát (1,3,7)	0,33l Brokolicový krém, krutóny (1,3,7,9), 100g Bravčový Gordon na prírodno, ryža, mrkvový šalát (1,3,7)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Plnené pečené zemiaky so slaninkou a jarnou cibuľkou, acidko (7,9)	250g Plnené pečené zemiaky so slaninkou a jarnou cibuľkou, acidko (7,9)	250g Plnené pečené zemiaky so slaninkou a jarnou cibuľkou, acidko (7,9)	250g Plnené pečené zemiaky so slaninkou a jarnou cibuľkou, acidko (7,9)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 13.5.2025	Raňajky	Vajíčkový šalát, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Vajíčkový šalát, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Vajíčkový šalát, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Vajíčkový šalát, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (9), 100g Hovädzia roštenka, prírodná omáčka, pražená cibuľka, tarhoňa (1,3,9)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (9), 100g Hovädzia roštenka, prírodná omáčka, pražená cibuľka, tarhoňa (1,3,9)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (9), 100g Hovädzia roštenka, prírodná omáčka, pražená cibuľka, tarhoňa (1,3,9)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (9), 100g Hovädzia roštenka, prírodná omáčka, pražená cibuľka, tarhoňa (1,3,9)
	Olovrant	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké 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 14.5.2025	Raňajky	Cesnakovo-syrová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cesnakovo-syrová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cesnakovo-syrová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cesnakovo-syrová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hokaido krém (7,9), 100g Vyprážané rybie filé, zemiakovo-cibuľový šalát (1,3,7,9,10,12)	0,33l Hokaido krém (7,9), 100g Vyprážané rybie filé, zemiakovo-cibuľový šalát (1,3,7,9,10,12)	0,33l Hokaido krém (7,9), 100g Vyprážané rybie filé, zemiakovo-cibuľový šalát (1,3,7,9,10,12)	0,33l Hokaido krém (7,9), 100g Vyprážané rybie filé, zemiakovo-cibuľový šalát (1,3,7,9,10,12)
	Olovrant	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	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)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 15.5.2025	Raňajky	Parížsky šalát, rohlík, ovocný čaj (1,3,7)	Parížsky šalát, rohlík, ovocný čaj (1,3,7)	Parížsky šalát, rohlík, ovocný čaj (1,3,7)	Parížsky šalát, rohlík, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Čínska ostrokyslá polievka (1,2,6,9,14), 100g Bravčový guláš na mexický spôsob, ryža, cvikla (1,3,12)	0,33l Čínska ostrokyslá polievka (1,2,6,9,14), 100g Bravčový guláš na mexický spôsob, ryža, cvikla (1,3,12)	0,33l Čínska ostrokyslá polievka (1,2,6,9,14), 100g Bravčový guláš na mexický spôsob, ryža, cvikla (1,3,12)	0,33l Čínska ostrokyslá polievka (1,2,6,9,14), 100g Bravčový guláš na mexický spôsob, ryža, cvikla (1,3,12)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Zeleninová omeleta so syrom, čalamáda (3,7,10,12)	250g Zeleninová omeleta so syrom, čalamáda (3,7,10,12)	250g Zeleninová omeleta so syrom, čalamáda (3,7,10,12)	250g Zeleninová omeleta so syrom, čalamáda (3,7,10,12)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 16.5.2025	Raňajky	Tuniaková nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,4,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Minestrone (1,9), 100g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7)	0,33l Minestrone (1,9), 100g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7)	0,33l Minestrone (1,9), 100g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7)	0,33l Minestrone (1,9), 100g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7)
	Olovrant	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)
	Večera	250g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1,3,12)	250g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1,3,12)	250g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1,3,12)	250g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1,3,12)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 17.5.2025	Raňajky	Krupicová kaša s Grankom, ovocný čaj (1,7)	Krupicová kaša s Grankom, ovocný čaj (1,7)	Krupicová kaša s Grankom, ovocný čaj (1,7)	Krupicová kaša so škoricou, ovocný čaj (1,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Pórová polievka s klobáskou (1,9), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,10,12)	0,33l Pórová polievka s klobáskou (1,9), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,10,12)	0,33l Pórová polievka s klobáskou (1,9), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,10,12)	0,33l Pórová polievka s klobáskou (1,9), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,10,12)
	Olovrant	Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)
	Večera	250g Zapekaná cuketa so šunkou, syrom a šampiňónmi (7,9)	250g Zapekaná cuketa so šunkou, syrom a šampiňónmi (7,9)	250g Zapekaná cuketa so šunkou, syrom a šampiňónmi (7,9)	250g Zapekaná cuketa so šunkou, syrom a šampiňónmi (7,9)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 18.5.2025	Raňajky	Praženica s cibuľkou, chlieb, čierny čaj (1,3,9)	Praženica s cibuľkou, chlieb, čierny čaj (1,3,9)	Praženica s cibuľkou, chlieb, čierny čaj (1,3,9)	Praženica s cibuľkou, chlieb, čierny čaj (1,3,9)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Mletý rezeň so syrom, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Mletý rezeň so syrom, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Mletý rezeň so syrom, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Mletý rezeň so syrom, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Dia keks (1,3,7)
	Večera	250g Marhuľové guľky so strúhankou a maslom (1,3,7)	250g Marhuľové guľky so strúhankou a maslom (1,3,7)	250g Marhuľové guľky so strúhankou a maslom (1,3,7)	250g Dia marhuľové guľky so strúhankou a maslom (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: 7.5.2025

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