

**JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 11. TÝŽDEŇ**

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 9.3.2026	<b>Raňajky</b>	Bábovka, čierny čaj (1,3,7)	Bábovka, čierny čaj (1,3,7)	Bábovka, čierny čaj (1,3,7)	Sendvič s maslom a Dia džemom, Caro (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Mrkvový krém (7,9), 100g Kuracie soté Hawaii, ryža (1,7)	0,33l Mrkvový krém (7,9), 100g Kuracie soté Hawaii, ryža (1,7)	0,33l Mrkvový krém (7,9), 100g Kuracie soté Hawaii, ryža (1,7)	0,33l Mrkvový krém (7,9), 100g Kuracie soté Hawaii, ryža (1,7)
	<b>Olovrant</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	<b>Večera</b>	250g Párky, chlieb, horčica (1,3,10)	250g Párky, chlieb, horčica (1,3,10)	250g Párky, chlieb, horčica (1,3,10)	250g Párky, chlieb, horčica (1,3,10)
	<b>II. večera</b>				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 10.3.2026	<b>Raňajky</b>	Tuniaková nátierka, sendvič, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, sendvič, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, sendvič, ovocný čaj (1,3,4,7)	Tuniaková nátierka, sendvič, ovocný čaj (1,3,4,7)
	<b>Desiata</b>	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	<b>Obed</b>	0,33l Hrstková polievka (1,9), 100g Pečené bravčové mäso, kapusta, knedľa (1,3,9)	0,33l Hrstková polievka (1,9), 100g Pečené bravčové mäso, kapusta, knedľa (1,3,9)	0,33l Hrstková polievka (1,9), 100g Pečené bravčové mäso, kapusta, knedľa (1,3,9)	0,33l Hrstková polievka (1,9), 100g Pečené bravčové mäso, kapusta, knedľa (1,3,9)
	<b>Olovrant</b>	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)
	<b>Večera</b>	250g Palacinky s džemom (1,3,7)	250g Palacinky s džemom (1,3,7)	250g Palacinky s džemom (1,3,7)	250g Palacinky s Dia džemom (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Biely jogurt (7)
Streda 11.3.2026	<b>Raňajky</b>	Obložená zemľa (maslo, šunka, vajíčko), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená zemľa (maslo, šunka, vajíčko), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená zemľa (maslo, šunka, vajíčko), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená zemľa (maslo, šunka, vajíčko), bylinkový čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Hrášková polievka s mrkvou, krupicové halušky (1,3,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, horčica, cibuľa (1,3,9,10)	0,33l Hrášková polievka s mrkvou, krupicové halušky (1,3,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, horčica, cibuľa (1,3,9,10)	0,33l Hrášková polievka s mrkvou, krupicové halušky (1,3,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, horčica, cibuľa (1,3,9,10)	0,33l Hrášková polievka s mrkvou, krupicové halušky (1,3,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, horčica, cibuľa (1,3,9,10)
	<b>Olovrant</b>	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)	Dia puding (7)
	<b>Večera</b>	250g Zeleninové placky so syrom (1,3,7)	250g Zeleninové placky so syrom (1,3,7)	250g Zeleninové placky so syrom (1,3,7)	250g Zeleninové placky so syrom (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 12.3.2026	<b>Raňajky</b>	Vajíčková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,10)	Vajíčková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,10)	Vajíčková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,10)	Vajíčková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,10)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Hovädzie soté s ružičkovým kelom, slovenská ryža, cvikla (1,9,10,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Hovädzie soté s ružičkovým kelom, slovenská ryža, cvikla (1,9,10,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Hovädzie soté s ružičkovým kelom, slovenská ryža, cvikla (1,9,10,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Hovädzie soté s ružičkovým kelom, slovenská ryža, cvikla (1,9,10,12)
	<b>Olovrant</b>	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	<b>Večera</b>	250g Šunková pena, sendvič, zelenina (1,3,7,9)	250g Šunková pena, sendvič, zelenina (1,3,7,9)	250g Šunková pena, sendvič, zelenina (1,3,7,9)	250g Šunková pena, sendvič, zelenina (1,3,7,9)
	<b>II. večera</b>				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 13.3.2026	<b>Raňajky</b>	Zeleninový humus, rohlík, čierny čaj (1,3,9)	Zeleninový humus, rohlík, čierny čaj (1,3,9)	Zeleninový humus, rohlík, čierny čaj (1,3,9)	Zeleninový humus, rohlík, čierny čaj (1,3,9)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Šošovicová polievka na kyslo (1,7,12), 100g Vyprášaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,12)	0,33l Šošovicová polievka na kyslo (1,7,12), 100g Vyprášaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,12)	0,33l Šošovicová polievka na kyslo (1,7,12), 100g Vyprášaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,12)	0,33l Šošovicová polievka na kyslo (1,7,12), 100g Vyprášaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,12)
	<b>Olovrant</b>	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)	Slané/sladké pečivo (1)
	<b>Večera</b>	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)
	<b>II. večera</b>				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 14.3.2026	<b>Raňajky</b>	Hydinová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Hydinová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Hydinová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Hydinová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Paradajková polievka s kapustou (1,9), 100g Bryndzové halušky so slaninou a pažitkou (1,3,7)	0,33l Paradajková polievka s kapustou (1,9), 100g Bryndzové halušky so slaninou a pažitkou (1,3,7)	0,33l Paradajková polievka s kapustou (1,9), 100g Bryndzové halušky so slaninou a pažitkou (1,3,7)	0,33l Paradajková polievka s kapustou (1,9), 100g Bryndzové halušky so slaninou a pažitkou (1,3,7)
	<b>Olovrant</b>	Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)	Mliečny dezert (7)
	<b>Večera</b>	250g Lečo s vajíčkom, rohlík (1,3,9)	250g Lečo s vajíčkom, rohlík (1,3,9)	250g Lečo s vajíčkom, rohlík (1,3,9)	250g Lečo s vajíčkom, rohlík (1,3,9)
	<b>II. večera</b>				Biely jogurt (7)
Nedeľa 15.3.2026	<b>Raňajky</b>	Pražnica so šunkou, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Pražnica so šunkou, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Pražnica so šunkou, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Pražnica so šunkou, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kurací černoohor, pečené zemiaky, šalát (1,3,7,9)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kurací černoohor, pečené zemiaky, šalát (1,3,7,9)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kurací černoohor, pečené zemiaky, šalát (1,3,7,9)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kurací černoohor, pečené zemiaky, šalát (1,3,7,9)
	<b>Olovrant</b>	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Keks (1,3,7)	Dia keks (1,3,7)
	<b>Večera</b>	250g Obložený sendvič, zelenina (1,3,7,9)	250g Obložený sendvič, zelenina (1,3,7,9)	250g Obložený sendvič, zelenina (1,3,7,9)	250g Obložený sendvič, zelenina (1,3,7,9)
	<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: 9.3.2026

