

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 20. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 11.5.2026	Raňajky	Krupicová kaša s Grankom, mlieko (1,7)	Krupicová kaša s Grankom, mlieko (1,7)	Krupicová kaša s Grankom, mlieko (1,7)	Krupicová kaša so škorickou, mlieko (1,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Mrkvový krém so zázvorom a kokosovým mliekom (9), 100g Kurací gyros, ryža, coleslaw (1,7,9,10,12)	0,33l Mrkvový krém so zázvorom a kokosovým mliekom (9), 100g Kurací gyros, ryža, coleslaw (1,7,9,10,12)	0,33l Mrkvový krém so zázvorom a kokosovým mliekom (9), 100g Kurací gyros, ryža, coleslaw (1,7,9,10,12)	0,33l Mrkvový krém so zázvorom a kokosovým mliekom (9), 100g Kurací gyros, ryža, coleslaw (1,7,9,10,12)
	Olovrant	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)
	Večera	250g Zapekané zemiaky so zeleninou a syrom (3,7,9)	250g Zapekané zemiaky so zeleninou a syrom (3,7,9)	250g Zapekané zemiaky so zeleninou a syrom (3,7,9)	250g Zapekané zemiaky so zeleninou a syrom (3,7,9)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 12.5.2026	Raňajky	Zeleninový humus, chlieb, bylinkový čaj (1,3,9)	Zeleninový humus, chlieb, bylinkový čaj (1,3,9)	Zeleninový humus, chlieb, bylinkový čaj (1,3,9)	Zeleninový humus, chlieb, bylinkový čaj (1,3,9)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Lusková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Šošovicový prívarok, zeleninové fašírky, chlieb (1,3,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Šošovicový prívarok, zeleninové fašírky, chlieb (1,3,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Šošovicový prívarok, zeleninové fašírky, chlieb (1,3,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Šošovicový prívarok, zeleninové fašírky, chlieb (1,3,7,9,10,12)
	Olovrant	Sladké pečivo (1,3)	Sladké pečivo (1,3)	Sladké pečivo (1,3)	Dia pečivo (1,3)
	Večera	250g Dusená zelenina, varené zemiaky, volské oko (3,9)	250g Dusená zelenina, varené zemiaky, volské oko (3,9)	250g Dusená zelenina, varené zemiaky, volské oko (3,9)	250g Dusená zelenina, varené zemiaky, volské oko (3,9)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 13.5.2026	Raňajky	Obložená zemľa (šunka, syr, vajíčko, zelenina), čierny čaj (1,3,7)	Obložená zemľa (šunka, syr, vajíčko, zelenina), čierny čaj (1,3,7)	Obložená zemľa (šunka, syr, vajíčko, zelenina), čierny čaj (1,3,7)	Obložená zemľa (šunka, syr, vajíčko, zelenina), čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Minestrone (9), 100g Bravčové líčka na červenom víne, zemiaková kaša (1,7,9)	0,33l Minestrone (9), 100g Bravčové líčka na červenom víne, zemiaková kaša (1,7,9)	0,33l Minestrone (9), 100g Bravčové líčka na červenom víne, zemiaková kaša (1,7,9)	0,33l Minestrone (9), 100g Bravčové líčka na červenom víne, zemiaková kaša (1,7,9)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Šúľance so strúhankou a maslom (1,3,7)	250g Šúľance so strúhankou a maslom (1,3,7)	250g Šúľance so strúhankou a maslom (1,3,7)	250g Dia šúľance so strúhankou a maslom (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 14.5.2026	Raňajky	Mrkvovo-vajíčková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Mrkvovo-vajíčková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Mrkvovo-vajíčková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Mrkvovo-vajíčková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hrachová polievka s údeným mäsom (1), 100g Králičie guľky, hráškové rizoto, syr (1,3,7)	0,33l Hrachová polievka s údeným mäsom (1), 100g Králičie guľky, hráškové rizoto, syr (1,3,7)	0,33l Hrachová polievka s údeným mäsom (1), 100g Králičie guľky, hráškové rizoto, syr (1,3,7)	0,33l Hrachová polievka s údeným mäsom (1), 100g Králičie guľky, hráškové rizoto, syr (1,3,7)
	Olovrant	Puding s piškótami (1,3,7)	Puding s piškótami (1,3,7)	Puding s piškótami (1,3,7)	Dia puding s piškótami (1,3,7)
	Večera	250g Pečené zemiaky so salámou a cibuľkou (9)	250g Pečené zemiaky so salámou a cibuľkou (9)	250g Pečené zemiaky so salámou a cibuľkou (9)	250g Pečené zemiaky so salámou a cibuľkou (9)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 15.5.2026	Raňajky	Cuketovo-syrová nátierka, sendvič, čierny čaj (1,3,7,9)	Cuketovo-syrová nátierka, sendvič, čierny čaj (1,3,7,9)	Cuketovo-syrová nátierka, sendvič, čierny čaj (1,3,7,9)	Cuketovo-syrová nátierka, sendvič, čierny čaj (1,3,7,9)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Karfiolová polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Syrové guľky, pečené bataty, tatarská omáčka (1,3,7,9,10,12)	0,33l Karfiolová polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Syrové guľky, pečené bataty, tatarská omáčka (1,3,7,9,10,12)	0,33l Karfiolová polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Syrové guľky, pečené bataty, tatarská omáčka (1,3,7,9,10,12)	0,33l Karfiolová polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Syrové guľky, pečené bataty, tatarská omáčka (1,3,7,9,10,12)
	Olovrant	Biely jogurt, piškóty (1,3,7)	Biely jogurt, piškóty (1,3,7)	Biely jogurt, piškóty (1,3,7)	Biely jogurt, piškóty (1,3,7)
	Večera	250g Francúzska omeleta, kyslá uhorka (3,7,12)	250g Francúzska omeleta, kyslá uhorka (3,7,12)	250g Francúzska omeleta, kyslá uhorka (3,7,12)	250g Francúzska omeleta, kyslá uhorka (3,7,12)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 16.5.2026	Raňajky	Fazuľovo-cesnaková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Fazuľovo-cesnaková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Fazuľovo-cesnaková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Fazuľovo-cesnaková nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Fazuľová polievka na kyslo (1,7,9,12), 100g Plnená paprika, paradajková omáčka, varené zemiaky (1,3)	0,33l Fazuľová polievka na kyslo (1,7,9,12), 100g Plnená paprika, paradajková omáčka, varené zemiaky (1,3)	0,33l Fazuľová polievka na kyslo (1,7,9,12), 100g Plnená paprika, paradajková omáčka, varené zemiaky (1,3)	0,33l Fazuľová polievka na kyslo (1,7,9,12), 100g Plnená paprika, paradajková omáčka, varené zemiaky (1,3)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Tagliatelle s gorgonzolovou omáčkou (1,3,7)	250g Tagliatelle s gorgonzolovou omáčkou (1,3,7)	250g Tagliatelle s gorgonzolovou omáčkou (1,3,7)	250g Tagliatelle s gorgonzolovou omáčkou (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 17.5.2026	Raňajky	Omeleta so syrom, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so syrom, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so syrom, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Omeleta so syrom, rohlík, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Pečené kuracie stehno, zemiakovo-mrkvová kaša (7)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Pečené kuracie stehno, zemiakovo-mrkvová kaša (7)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Pečené kuracie stehno, zemiakovo-mrkvová kaša (7)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Pečené kuracie stehno, zemiakovo-mrkvová kaša (7)
	Olovrant	Ovocný puding (7)	Ovocný puding (7)	Ovocný puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	250g Bulharský hydinový šalát, sendvič (1,3)	250g Bulharský hydinový šalát, sendvič (1,3)	250g Bulharský hydinový šalát, sendvič (1,3)	250g Bulharský hydinový šalát, sendvič (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: 8.5.2026

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