

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 21. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 18.5.2026	Raňajky	Ovsená kaša s ovocím, Caro (1,7)	Ovsená kaša s ovocím, Caro (1,7)	Ovsená kaša s ovocím, Caro (1,7)	Dia ovsená kaša s ovocím, Caro (1,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Cesnaková polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Fazuľový prívarok, pečená klobása, chlieb (1,7)	0,33l Cesnaková polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Fazuľový prívarok, pečená klobása, chlieb (1,7)	0,33l Cesnaková polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Fazuľový prívarok, pečená klobása, chlieb (1,7)	0,33l Cesnaková polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Fazuľový prívarok, pečená klobása, chlieb (1,7)
	Olovrant	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Dia ovocný jogurt (7)
	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				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 19.5.2026	Raňajky	Chlieb so salámou a zeleninou, bylinkový čaj (1,3,7)	Chlieb so salámou a zeleninou, bylinkový čaj (1,3,7)	Chlieb so salámou a zeleninou, bylinkový čaj (1,3,7)	Chlieb so salámou a zeleninou, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Mrkvovo-hrášková polievka s krupicovými haluškami (1,3,9), 100g Špagety Bolognese, syr (7,9)	0,33l Mrkvovo-hrášková polievka s krupicovými haluškami (1,3,9), 100g Špagety Bolognese, syr (7,9)	0,33l Mrkvovo-hrášková polievka s krupicovými haluškami (1,3,9), 100g Špagety Bolognese, syr (7,9)	0,33l Mrkvovo-hrášková polievka s krupicovými haluškami (1,3,9), 100g Špagety Bolognese, syr (7,9)
	Olovrant	Sladké pečivo (1,3)	Sladké pečivo (1,3)	Sladké pečivo (1,3)	Dia pečivo (1,3)
	Večera	250g Lečo s vajíčkom, chlieb (1,3,9)	250g Lečo s vajíčkom, chlieb (1,3,9)	250g Lečo s vajíčkom, chlieb (1,3,9)	250g Lečo s vajíčkom, chlieb (1,3,9)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 20.5.2026	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 Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kurací perkelt, halušky (1,3,7)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kurací perkelt, halušky (1,3,7)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kurací perkelt, halušky (1,3,7)	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kurací perkelt, halušky (1,3,7)
	Olovrant	Ovocná výživa	Ovocná výživa	Ovocná výživa	Dia ovocná výživa
	Večera	250g Zapekaná cuketa so zeleninovou plnkou, varené zemiaky (1,3,7)	250g Zapekaná cuketa so zeleninovou plnkou, varené zemiaky (1,3,7)	250g Zapekaná cuketa so zeleninovou plnkou, varené zemiaky (1,3,7)	250g Zapekaná cuketa so zeleninovou plnkou, varené zemiaky (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 21.5.2026	Raňajky	Syovo-cesnaková nátierka s pažitkou, sendvič, čierny čaj (1,3,7,9)	Syovo-cesnaková nátierka s pažitkou, sendvič, čierny čaj (1,3,7,9)	Syovo-cesnaková nátierka s pažitkou, sendvič, čierny čaj (1,3,7,9)	Syovo-cesnaková nátierka s pažitkou, sendvič, čierny čaj (1,3,7,9)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Frankfurtská polievka so zemiakmi (1), 100g Vyprážené rybie filé, mrkvovo-zemiakové pyrė, paradajkový šalát (1,3,4,7,9,12)	0,33l Frankfurtská polievka so zemiakmi (1), 100g Vyprážené rybie filé, mrkvovo-zemiakové pyrė, paradajkový šalát (1,3,4,7,9,12)	0,33l Frankfurtská polievka so zemiakmi (1), 100g Vyprážené rybie filé, mrkvovo-zemiakové pyrė, paradajkový šalát (1,3,4,7,9,12)	0,33l Frankfurtská polievka so zemiakmi (1), 100g Vyprážené rybie filé, mrkvovo-zemiakové pyrė, paradajkový šalát (1,3,4,7,9,12)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Dukátové buchtičky, vanilkový puding (7)	250g Dukátové buchtičky, vanilkový puding (7)	250g Dukátové buchtičky, vanilkový puding (7)	250g Dukátové buchtičky, Dia vanilkový puding (7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 22.5.2026	Raňajky	Chlieb s maslom a zeleninou, bylinkový čaj (1,3,7)	Chlieb s maslom a zeleninou, bylinkový čaj (1,3,7)	Chlieb s maslom a zeleninou, bylinkový čaj (1,3,7)	Chlieb s maslom a zeleninou, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Cviklový krém s feta syrom (7,9,12), 100g Gnocchi so syrovo-špenátovou omáčkou (1,3,7,9)	0,33l Cviklový krém s feta syrom (7,9,12), 100g Gnocchi so syrovo-špenátovou omáčkou (1,3,7,9)	0,33l Cviklový krém s feta syrom (7,9,12), 100g Gnocchi so syrovo-špenátovou omáčkou (1,3,7,9)	0,33l Cviklový krém s feta syrom (7,9,12), 100g Gnocchi so syrovo-špenátovou omáčkou (1,3,7,9)
	Olovrant	Slané pečivo (1,3)	Slané pečivo (1,3)	Slané pečivo (1,3)	Slané pečivo (1,3)
	Večera	250g Ryžové rezance so zeleninou a Teriyaki omáčkou (4,6,9)	250g Ryžové rezance so zeleninou a Teriyaki omáčkou (4,6,9)	250g Ryžové rezance so zeleninou a Teriyaki omáčkou (4,6,9)	250g Ryžové rezance so zeleninou a Teriyaki omáčkou (4,6,9)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 23.5.2026	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 zeleninová polievka s tofu (4,6,7), 100g Zapekané kuracie stehno, dusená kapusta, varené zemiaky (7,12)	0,33l Čínska zeleninová polievka s tofu (4,6,7), 100g Zapekané kuracie stehno, dusená kapusta, varené zemiaky (7,12)	0,33l Čínska zeleninová polievka s tofu (4,6,7), 100g Zapekané kuracie stehno, dusená kapusta, varené zemiaky (7,12)	0,33l Čínska zeleninová polievka s tofu (4,6,7), 100g Zapekané kuracie stehno, dusená kapusta, varené zemiaky (7,12)
	Olovrant	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)
	Večera	250g Podplamenník s bryndzou (1,3,7)	250g Podplamenník s bryndzou (1,3,7)	250g Podplamenník s bryndzou (1,3,7)	250g Podplamenník s bryndzou (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 24.5.2026	Raňajky	Chlieb vo vajci, čierny čaj (1,3)	Chlieb vo vajci, čierny čaj (1,3)	Chlieb vo vajci, čierny čaj (1,3)	Chlieb vo vajci, čierny čaj (1,3)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Maďarský guláš, knedľa (1,3,9)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Maďarský guláš, knedľa (1,3,9)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Maďarský guláš, knedľa (1,3,9)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Maďarský guláš, knedľa (1,3,9)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Kysnutý koláč s tvarohom a ovocím (1,3,7)	250g Kysnutý koláč s tvarohom a ovocím (1,3,7)	250g Kysnutý koláč s tvarohom a ovocím (1,3,7)	250g Kysnutý koláč s tvarohom a ovocím (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: 15.5.2026

