

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 23. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 1.6.2026	<b>Raňajky</b>	Čokoládový croissant, Granko (1,3,7)	Čokoládový croissant, Granko (1,3,7)	Čokoládový croissant, Granko (1,3,7)	Chlieb s maslom a Dia džemom, mlieko (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Kurací Gordon na prírodno, ryža, šalát (1,7,12)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Kurací Gordon na prírodno, ryža, šalát (1,7,12)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Kurací Gordon na prírodno, ryža, šalát (1,7,12)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Kurací Gordon na prírodno, ryža, šalát (1,7,12)
	<b>Olovrant</b>	Jablková výživa	Jablková výživa	Jablková výživa	Jablková výživa
	<b>Večera</b>	250g Párky s horčicou, chlieb (1,3,10)	250g Párky s horčicou, chlieb (1,3,10)	250g Párky s horčicou, chlieb (1,3,10)	250g Párky s horčicou, chlieb (1,3,10)
	<b>II. večera</b>				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 2.6.2026	<b>Raňajky</b>	Chlieb so syrom a salámou, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Chlieb so syrom a salámou, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Chlieb so syrom a salámou, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Chlieb so syrom a salámou, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	<b>Obed</b>	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčová cigánska, tarhoňa, cvikla (1,10,12)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčová cigánska, tarhoňa, cvikla (1,10,12)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčová cigánska, tarhoňa, cvikla (1,10,12)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčová cigánska, tarhoňa, cvikla (1,10,12)
	<b>Olovrant</b>	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	<b>Večera</b>	250g Rezance s tvarohom a slaninou (1,3,7)	250g Rezance s tvarohom a slaninou (1,3,7)	250g Rezance s tvarohom a slaninou (1,3,7)	250g Rezance s tvarohom a slaninou (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Biely jogurt (7)
Streda 3.6.2026	<b>Raňajky</b>	Obložený rohlík (šunka, syr, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložený rohlík (šunka, syr, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložený rohlík (šunka, syr, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložený rohlík (šunka, syr, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Pečené vykostené kuracie stehno, zemiaková kaša, kapustovo-mrkvový šalát (7,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Pečené vykostené kuracie stehno, zemiaková kaša, kapustovo- mrkvový šalát (7,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Pečené vykostené kuracie stehno, zemiaková kaša, kapustovo-mrkvový šalát (7,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Pečené vykostené kuracie stehno, zemiaková kaša, kapustovo-mrkvový šalát (7,12)
	<b>Olovrant</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Večera</b>	250g Cestoviny s grilovanou zeleninou (1,3,9)	250g Cestoviny s grilovanou zeleninou (1,3,9)	250g Cestoviny s grilovanou zeleninou (1,3,9)	250g Cestoviny s grilovanou zeleninou (1,3,9)
	<b>II. večera</b>				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 4.6.2026	<b>Raňajky</b>	Cviklový humus, sendvič, ovocný čaj (1,3)	Cviklový humus, sendvič, ovocný čaj (1,3)	Cviklový humus, sendvič, ovocný čaj (1,3)	Cviklový humus, sendvič, ovocný čaj (1,3)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Brokolicová polievka so zemiakmi na paprike, 100g Ryžové rezance s rybou a zeleninou, kari omáčka (4,6,9)	0,33l Brokolicová polievka so zemiakmi na paprike, 100g Ryžové rezance s rybou a zeleninou, kari omáčka (4,6,9)	0,33l Brokolicová polievka so zemiakmi na paprike, 100g Ryžové rezance s rybou a zeleninou, kari omáčka (4,6,9)	0,33l Brokolicová polievka so zemiakmi na paprike, 100g Ryžové rezance s rybou a zeleninou, kari omáčka (4,6,9)
	<b>Olovrant</b>	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)
	<b>Večera</b>	250g Varená údená rolka, chren, rohlík (1,3,7)	250g Varená údená rolka, chren, rohlík (1,3,7)	250g Varená údená rolka, chren, rohlík (1,3,7)	250g Varená údená rolka, chren, rohlík (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 5.6.2026	<b>Raňajky</b>	Syrovo-pažitková nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7,9)	Syrovo-pažitková nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7,9)	Syrovo-pažitková nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7,9)	Syrovo-pažitková nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7,9)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Hráškový krém (1,7), 100g Olomoucké syrečky v panko strúhanke, pečené zemiaky, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Hráškový krém (1,7), 100g Olomoucké syrečky v panko strúhanke, pečené zemiaky, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Hráškový krém (1,7), 100g Olomoucké syrečky v panko strúhanke, pečené zemiaky, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Hráškový krém (1,7), 100g Olomoucké syrečky v panko strúhanke, pečené zemiaky, uhorkový šalát (1,3,7,12)
	<b>Olovrant</b>	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)	Slané pečivo (1,3,7)
	<b>Večera</b>	250g Gnocchi na sladko s vanilkovým pudíngom (1,3,7)	250g Gnocchi na sladko s vanilkovým pudíngom (1,3,7)	250g Gnocchi na sladko s vanilkovým pudíngom (1,3,7)	250g Gnocchi na sladko s Dia vanilkovým pudíngom (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 6.6.2026	<b>Raňajky</b>	Šunková pena, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Francúzska zeleninová polievka s mušličkami (1,3,9), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,12)	0,33l Francúzska zeleninová polievka s mušličkami (1,3,9), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,12)	0,33l Francúzska zeleninová polievka s mušličkami (1,3,9), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,12)	0,33l Francúzska zeleninová polievka s mušličkami (1,3,9), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,12)
	<b>Olovrant</b>	Sladké pečivo (1,3,7)	Sladké pečivo (1,3,7)	Sladké pečivo (1,3,7)	Dia pečivo (1,3,7)
	<b>Večera</b>	250g Zapekaný karfiol a brokolica so syrom (1,3,7)	250g Zapekaný karfiol a brokolica so syrom (1,3,7)	250g Zapekaný karfiol a brokolica so syrom (1,3,7)	250g Zapekaný karfiol a brokolica so syrom (1,3,7)
	<b>II. večera</b>				Biely jogurt (7)
Nedeľa 7.6.2026	<b>Raňajky</b>	Praženica, chlieb, čierny čaj (1,3)	Praženica, chlieb, čierny čaj (1,3)	Praženica, chlieb, čierny čaj (1,3)	Praženica, chlieb, čierny čaj (1,3)
	<b>Desiata</b>	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	<b>Obed</b>	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bravčové medajlónky, hubová omáčka, ryža, šalát (1,10,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bravčové medajlónky, hubová omáčka, ryža, šalát (1,10,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bravčové medajlónky, hubová omáčka, ryža, šalát (1,10,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bravčové medajlónky, hubová omáčka, ryža, šalát (1,10,12)
	<b>Olovrant</b>	Melón	Melón	Melón	Melón
	<b>Večera</b>	250g Obložený tanier s údeninami a syrom, zelenina, sendvič (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninami a syrom, zelenina, sendvič (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninami a syrom, zelenina, sendvič (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninami a syrom, zelenina, sendvič (1,3,7)
	<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: 29.5.2026

