

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 29. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 13.7.2026	Raňajky	Sendvič s maslom a medom, Caro (1,3,7)	Sendvič s maslom a medom, Caro (1,3,7)	Sendvič s maslom a medom, Caro (1,3,7)	Sendvič s maslom a medom, Caro (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7)
	Olovrant	Tvarohový koláč (1,3,7)	Tvarohový koláč (1,3,7)	Tvarohový koláč (1,3,7)	Ovocný dia jogurt (7)
	Večera	250g Penne so šunkou, zeleninová omáčka, syr (1,3,7)	250g Penne so šunkou, zeleninová omáčka, syr (1,3,7)	250g Penne so šunkou, zeleninová omáčka, syr (1,3,7)	250g Penne so šunkou, zeleninová omáčka, syr (1,3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 14.7.2026	Raňajky	Šunková pena s kápiou, žemľa, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Šunková pena s kápiou, žemľa, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Šunková pena s kápiou, žemľa, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Šunková pena s kápiou, žemľa, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Cícerová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kuracie prsia na prírodno, špenátovo-nivová omáčka, pečené zemiaky so slaninkou (7)	0,33l Cícerová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kuracie prsia na prírodno, špenátovo-nivová omáčka, pečené zemiaky so slaninkou (7)	0,33l Cícerová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kuracie prsia na prírodno, špenátovo-nivová omáčka, pečené zemiaky so slaninkou (7)	0,33l Cícerová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kuracie prsia na prírodno, špenátovo-nivová omáčka, pečené zemiaky so slaninkou (7)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Cuketové lasagne, syr (1,7,9)	250g Cuketové lasagne, syr (1,7,9)	250g Cuketové lasagne, syr (1,7,9)	250g Cuketové lasagne, syr (1,7,9)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 15.7.2026	Raňajky	Cviklový humus s feta syrom, čierny čaj (1,3,7)	Cviklový humus s feta syrom, čierny čaj (1,3,7)	Cviklový humus s feta syrom, čierny čaj (1,3,7)	Cviklový humus s feta syrom, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Mäsové guľky, horčicovo-medová omáčka, varené zemiaky, brusnice (1,3,10)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Mäsové guľky, horčicovo-medová omáčka, varené zemiaky, brusnice (1,3,10)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Mäsové guľky, horčicovo-medová omáčka, varené zemiaky, brusnice (1,3,10)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Mäsové guľky, horčicovo-medová omáčka, varené zemiaky, brusnice (1,3,10)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Výživa
	Večera	250g Marhuľové guľky so strúhankou (1,3,7)	250g Marhuľové guľky so strúhankou (1,3,7)	250g Marhuľové guľky so strúhankou (1,3,7)	250g Marhuľové guľky so strúhankou (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 16.7.2026	Raňajky	Obložená žemľa - šunka, syr, vajíčko, zelenina, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa - šunka, syr, vajíčko, zelenina, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa - šunka, syr, vajíčko, zelenina, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa - šunka, syr, vajíčko, zelenina, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hráškový krém s mätou, slaninový prach (1,7), 100g Morčacia rolka plnená syrom a jablkami, ryža (7)	0,33l Hráškový krém s mätou, slaninový prach (1,7), 100g Morčacia rolka plnená syrom a jablkami, ryža (7)	0,33l Hráškový krém s mätou, slaninový prach (1,7), 100g Morčacia rolka plnená syrom a jablkami, ryža (7)	0,33l Hráškový krém s mätou, slaninový prach (1,7), 100g Morčacia rolka plnená syrom a jablkami, ryža (7)
	Olovrant	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Ovocný dia jogurt (7)
	Večera	250g Treska, rohlík (1,3,4,7,12)	250g Treska, rohlík (1,3,4,7,12)	250g Treska, rohlík (1,3,4,7,12)	250g Treska, rohlík (1,3,4,7,12)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 17.7.2026	Raňajky	Tvarohová nátierka s mrkvou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Tvarohová nátierka s mrkvou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Tvarohová nátierka s mrkvou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Tvarohová nátierka s mrkvou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Lusková polievka s kôprom a zemiakmi (1,7,9,12), 100g Vyprážaný údený syr, pečené zemiaky, coleslaw (1,3,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka s kôprom a zemiakmi (1,7,9,12), 100g Vyprážaný údený syr, pečené zemiaky, coleslaw (1,3,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka s kôprom a zemiakmi (1,7,9,12), 100g Vyprážaný údený syr, pečené zemiaky, coleslaw (1,3,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka s kôprom a zemiakmi (1,7,9,12), 100g Vyprážaný údený syr, pečené zemiaky, coleslaw (1,3,7,9,10,12)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Parené buchty s lekvárom, Granko (1,3,7)	250g Parené buchty s lekvárom, Granko (1,3,7)	250g Parené buchty s lekvárom, Granko (1,3,7)	250g Parené buchty s Dia lekvárom (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 18.7.2026	Raňajky	Henri vajce, rohlík, čierny čaj (1,3,7,12)	Henri vajce, rohlík, čierny čaj (1,3,7,12)	Henri vajce, rohlík, čierny čaj (1,3,7,12)	Henri vajce, rohlík, čierny čaj (1,3,7,12)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Šampiňónová polievka so zemiakmi (1,9,12), 100g Bravčové výpečky, červená kapusta, varené zemiaky (9,10,12)	0,33l Šampiňónová polievka so zemiakmi (1,9,12), 100g Bravčové výpečky, červená kapusta, varené zemiaky (9,10,12)	0,33l Šampiňónová polievka so zemiakmi (1,9,12), 100g Bravčové výpečky, červená kapusta, varené zemiaky (9,10,12)	0,33l Šampiňónová polievka so zemiakmi (1,9,12), 100g Bravčové výpečky, červená kapusta, varené zemiaky (9,10,12)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Cestovinový šalát s majonézou, šunkou, syrom, kukuricou a uhorkou (1,3,7)	250g Cestovinový šalát s majonézou, šunkou, syrom, kukuricou a uhorkou (1,3,7)	250g Cestovinový šalát s majonézou, šunkou, syrom, kukuricou a uhorkou (1,3,7)	250g Cestovinový šalát s majonézou, šunkou, syrom, kukuricou a uhorkou (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 19.7.2026	Raňajky	Chlieb vo vajci, bylinkový čaj (1,3)	Chlieb vo vajci, bylinkový čaj (1,3)	Chlieb vo vajci, bylinkový čaj (1,3)	Chlieb vo vajci, bylinkový čaj (1,3)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kuracie nugetky so sezamom, pečené zemiaky, paradajkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kuracie nugetky so sezamom, pečené zemiaky, paradajkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kuracie nugetky so sezamom, pečené zemiaky, paradajkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kuracie nugetky so sezamom, pečené zemiaky, paradajkový šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)
	Večera	250g Párky, horčica, chlieb (1,3,10)	250g Párky, horčica, chlieb (1,3,10)	250g Párky, horčica, chlieb (1,3,10)	250g Párky, horčica, chlieb (1,3,10)
	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: 10.7.2026

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