

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 30. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 20.7.2026	Raňajky	Krupicová kaša s Grankom, kakao (1,7)	Krupicová kaša s Grankom, kakao (1,7)	Krupicová kaša s Grankom, kakao (1,7)	Krupicová kaša so škoricou, mlieko (1,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Karfiolová polievka s mrkvou (9), 100g Kurací Gyros, ryža, šalát (1,12)	0,33l Karfiolová polievka s mrkvou (9), 100g Kurací Gyros, ryža, šalát (1,12)	0,33l Karfiolová polievka s mrkvou (9), 100g Kurací Gyros, ryža, šalát (1,12)	0,33l Karfiolová polievka s mrkvou (9), 100g Kurací Gyros, ryža, šalát (1,12)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Pečené zemiaky so slaninkou, acidofilné mlieko (7)	250g Pečené zemiaky so slaninkou, acidofilné mlieko (7)	250g Pečené zemiaky so slaninkou, acidofilné mlieko (7)	250g Pečené zemiaky so slaninkou, acidofilné mlieko (7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 21.7.2026	Raňajky	Hydinová nátierka so zeleninou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Hydinová nátierka so zeleninou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Hydinová nátierka so zeleninou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Hydinová nátierka so zeleninou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Cesnakovo-papriková polievka so zemiakmi (1,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, horčica, cibuľa (1,3,10)	0,33l Cesnakovo-papriková polievka so zemiakmi (1,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, horčica, cibuľa (1,3,10)	0,33l Cesnakovo-papriková polievka so zemiakmi (1,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, horčica, cibuľa (1,3,10)	0,33l Cesnakovo-papriková polievka so zemiakmi (1,9), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, horčica, cibuľa (1,3,10)
	Olovrant	Sladké pečivo (1,3,7)	Sladké pečivo (1,3,7)	Sladké pečivo (1,3,7)	Pečivo (1,3,7)
	Večera	250g Šúľance s makom/strúhankou, maslo (1,3,7,12)	250g Šúľance s makom/strúhankou, maslo (1,3,7,12)	250g Šúľance s makom/strúhankou, maslo (1,3,7,12)	250g Dia šúľance s makom/strúhankou, maslo (1,3,7,12)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 22.7.2026	Raňajky	Obložená žemľa (syr, šunka, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (syr, šunka, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (syr, šunka, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (syr, šunka, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčové líčka, zemiaková kaša (7,9)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčové líčka, zemiaková kaša (7,9)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčové líčka, zemiaková kaša (7,9)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčové líčka, zemiaková kaša (7,9)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Výživa
	Večera	250g Cestovinový šalát s údeným mäsom (1,3)	250g Cestovinový šalát s údeným mäsom (1,3)	250g Cestovinový šalát s údeným mäsom (1,3)	250g Cestovinový šalát s údeným mäsom (1,3)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 23.7.2026	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 Rascová polievka s vajcom (3), 100g Šošovicový prívarok, pečená saláma, chlieb (1,3,7,9,12)	0,33l Rascová polievka s vajcom (3), 100g Šošovicový prívarok, pečená saláma, chlieb (1,3,7,9,12)	0,33l Rascová polievka s vajcom (3), 100g Šošovicový prívarok, pečená saláma, chlieb (1,3,7,9,12)	0,33l Rascová polievka s vajcom (3), 100g Šošovicový prívarok, pečená saláma, chlieb (1,3,7,9,12)
	Olovrant	Piškóty so smotanou a ovocím (1,3,7)	Piškóty so smotanou a ovocím (1,3,7)	Piškóty so smotanou a ovocím (1,3,7)	Piškóty so smotanou a ovocím (1,3,7)
	Večera	250g Francúzska omeleta, rohlík, kyslá uhorka (1,3,7,12)	250g Francúzska omeleta, rohlík, kyslá uhorka (1,3,7,12)	250g Francúzska omeleta, rohlík, kyslá uhorka (1,3,7,12)	250g Francúzska omeleta, rohlík, kyslá uhorka (1,3,7,12)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 24.7.2026	Raňajky	Chlieb so syrokrémom, cibulkou a paprikou, čierny čaj (1,3,7)	Chlieb so syrokrémom, cibulkou a paprikou, čierny čaj (1,3,7)	Chlieb so syrokrémom, cibulkou a paprikou, čierny čaj (1,3,7)	Chlieb so syrokrémom, cibulkou a paprikou, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Minestrone (9), 100g Syrový špíz, varené zemiaky, mrkvový šalát s ananásom (1,3,7,9)	0,33l Minestrone (9), 100g Syrový špíz, varené zemiaky, mrkvový šalát s ananásom (1,3,7,9)	0,33l Minestrone (9), 100g Syrový špíz, varené zemiaky, mrkvový šalát s ananásom (1,3,7,9)	0,33l Minestrone (9), 100g Syrový špíz, varené zemiaky, mrkvový šalát s ananásom (1,3,7,9)
	Olovrant	Puding (7)	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	250g Halušky s vajíčkom, cvikla (1,3)	250g Halušky s vajíčkom, cvikla (1,3)	250g Halušky s vajíčkom, cvikla (1,3)	250g Halušky s vajíčkom, cvikla (1,3)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 25.7.2026	Raňajky	Šunková pena, zelenina, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Šunková pena, zelenina, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Šunková pena, zelenina, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Šunková pena, zelenina, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Kelová polievka s párkom (1,9), 100g Kurací rezeň v cuketovom cestíčku, hráškové pyré so zemiakmi (1,3,7)	0,33l Kelová polievka s párkom (1,9), 100g Kurací rezeň v cuketovom cestíčku, hráškové pyré so zemiakmi (1,3,7)	0,33l Kelová polievka s párkom (1,9), 100g Kurací rezeň v cuketovom cestíčku, hráškové pyré so zemiakmi (1,3,7)	0,33l Kelová polievka s párkom (1,9), 100g Kurací rezeň v cuketovom cestíčku, hráškové pyré so zemiakmi (1,3,7)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Jablkové pité (1,3,7)	250g Jablkové pité (1,3,7)	250g Jablkové pité (1,3,7)	250g Dia jablkové pité (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 26.7.2026	Raňajky	Praženica so šunkou, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Praženica so šunkou, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Praženica so šunkou, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Praženica so šunkou, rohlík, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s pečeňovými haluškami (1,3,9), 100g Hovädzí guláš, knedľa (1,3)	0,33l Vývar s pečeňovými haluškami (1,3,9), 100g Hovädzí guláš, knedľa (1,3)	0,33l Vývar s pečeňovými haluškami (1,3,9), 100g Hovädzí guláš, knedľa (1,3)	0,33l Vývar s pečeňovými haluškami (1,3,9), 100g Hovädzí guláš, knedľa (1,3)
	Olovrant	Melón	Melón	Melón	Melón
	Večera	250g Obložený tanier s údeninou, šalát, sendvič (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninou, šalát, sendvič (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninou, šalát, sendvič (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninou, šalát, sendvič (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: 17.7.2026

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