

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 36. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 31.8.2026	Raňajky	Lekvárová šatôčka, kakao (1,3,7)	Lekvárová šatôčka, kakao (1,3,7)	Lekvárová šatôčka, kakao (1,3,7)	Chlieb s maslom a Dia džemom, Caro (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hrášková krémová polievka, slaninový chips (1,7), 100g Kurací rezeň v panko strúhanke plnený šunkou, syrom a kápiou, zemiaky s cibuľkou (1,3,7)	0,33l Hrášková krémová polievka, slaninový chips (1,7), 100g Kurací rezeň v panko strúhanke plnený šunkou, syrom a kápiou, zemiaky s cibuľkou (1,3,7)	0,33l Hrášková krémová polievka, slaninový chips (1,7), 100g Kurací rezeň v panko strúhanke plnený šunkou, syrom a kápiou, zemiaky s cibuľkou (1,3,7)	0,33l Hrášková krémová polievka, slaninový chips (1,7), 100g Kurací rezeň v panko strúhanke plnený šunkou, syrom a kápiou, zemiaky s cibuľkou (1,3,7)
	Olovrant	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Dia jogurt (7)
	Večera	250g Cuketovo-syrové palacinky, chrenová pena (1,3,7)	250g Cuketovo-syrové palacinky, chrenová pena (1,3,7)	250g Cuketovo-syrové palacinky, chrenová pena (1,3,7)	250g Cuketovo-syrové palacinky, chrenová pena (1,3,7)
	Il. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 1.9.2026	Raňajky	Bryndzová nátierka s cibuľkou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Bryndzová nátierka s cibuľkou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Bryndzová nátierka s cibuľkou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Bryndzová nátierka s cibuľkou, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Šošovicová polievka so zemiakmi (1,7,9), 100g Sviečková na smotane, cestovina (1,3,7,9,10,12)	0,33l Šošovicová polievka so zemiakmi (1,7,9), 100g Sviečková na smotane, cestovina (1,3,7,9,10,12)	0,33l Šošovicová polievka so zemiakmi (1,7,9), 100g Sviečková na smotane, cestovina (1,3,7,9,10,12)	0,33l Šošovicová polievka so zemiakmi (1,7,9), 100g Sviečková na smotane, cestovina (1,3,7,9,10,12)
	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 Tvarohovo-višňové pité (1,3,7)	250g Tvarohovo-višňové pité (1,3,7)	250g Tvarohovo-višňové pité (1,3,7)	250g Dia tvarohové pité (1,3,7)
	Il. večera				Biely jogurt (7)
Streda 2.9.2026	Raňajky	Tuniakovo-vajíčková nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,4,7)	Tuniakovo-vajíčková nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,4,7)	Tuniakovo-vajíčková nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,4,7)	Tuniakovo-vajíčková nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,4,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Kapustovo-paradajková polievka so zemiakmi (9), 100g Vykostené kuracie stehno, mrkvovo-zemiakové pyré, coleslaw (7,12)	0,33l Kapustovo-paradajková polievka so zemiakmi (9), 100g Vykostené kuracie stehno, mrkvovo-zemiakové pyré, coleslaw (7,12)	0,33l Kapustovo-paradajková polievka so zemiakmi (9), 100g Vykostené kuracie stehno, mrkvovo-zemiakové pyré, coleslaw (7,12)	0,33l Kapustovo-paradajková polievka so zemiakmi (9), 100g Vykostené kuracie stehno, mrkvovo-zemiakové pyré, coleslaw (7,12)
	Olovrant	Oškvarkový pagáč (1,3)	Oškvarkový pagáč (1,3)	Oškvarkový pagáč (1,3)	Oškvarkový pagáč (1,3)
	Večera	250g Tvarohové rezance na slano (1,3,7)	250g Tvarohové rezance na slano (1,3,7)	250g Tvarohové rezance na slano (1,3,7)	250g Tvarohové rezance na slano (1,3,7)
	Il. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 3.9.2026	Raňajky	Mrkvovo-tvarohová nátierka s tofu, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Mrkvovo-tvarohová nátierka s tofu, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Mrkvovo-tvarohová nátierka s tofu, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Mrkvovo-tvarohová nátierka s tofu, chlieb, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčový čiernohor, pečené zemiaky, tzatziki (1,3,7)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčový čiernohor, pečené zemiaky, tzatziki (1,3,7)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčový čiernohor, pečené zemiaky, tzatziki (1,3,7)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčový čiernohor, pečené zemiaky, tzatziki (1,3,7)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Parížsky šalát, rohlík (1,3,7)	250g Parížsky šalát, rohlík (1,3,7)	250g Parížsky šalát, rohlík (1,3,7)	250g Parížsky šalát, rohlík (1,3,7)

	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)
Piatok 4.9.2026	Raňajky	Avokádová nátierka s reďkovkou a paradajkou, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Avokádová nátierka s reďkovkou a paradajkou, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Avokádová nátierka s reďkovkou a paradajkou, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)	Avokádová nátierka s reďkovkou a paradajkou, sendvič, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zemiaková polievka so špenátom (1), 100g Fish and Chips, cuketovo-batátové hranolky, citrónový dip (1,3,4,7)	0,33l Zemiaková polievka so špenátom (1), 100g Fish and Chips, cuketovo-batátové hranolky, citrónový dip (1,3,4,7)	0,33l Zemiaková polievka so špenátom (1), 100g Fish and Chips, cuketovo-batátové hranolky, citrónový dip (1,3,4,7)	0,33l Zemiaková polievka so špenátom (1), 100g Fish and Chips, cuketovo-batátové hranolky, citrónový dip (1,3,4,7)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Dia výživa
	Večera	250g Bublanina s ovocím (1,3,7)	250g Čokoládový brownies (1,3,7)	250g Čokoládový brownies (1,3,7)	250g Dia čokoládový brownies (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 5.9.2026	Raňajky	Obložený sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložený sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložený sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Obložený sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Polievka z červenej šošovice so zeleninou (9), 100g Bravčové soté, ryža, šalát (1,12)	0,33l Polievka z červenej šošovice so zeleninou (9), 100g Bravčové soté, ryža, šalát (1,12)	0,33l Polievka z červenej šošovice so zeleninou (9), 100g Bravčové soté, ryža, šalát (1,12)	0,33l Polievka z červenej šošovice so zeleninou (9), 100g Bravčové soté, ryža, šalát (1,12)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Strapačky so slaninou (1,3)	250g Strapačky so slaninou (1,3)	250g Strapačky so slaninou (1,3)	250g Strapačky so slaninou (1,3)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 6.9.2026	Raňajky	Praženica so šampiňónmi, rohlík, čierny čaj (1,3,7,12)	Praženica so šampiňónmi, rohlík, čierny čaj (1,3,7,12)	Praženica so šampiňónmi, rohlík, čierny čaj (1,3,7,12)	Praženica so šampiňónmi, rohlík, čierny čaj (1,3,7,12)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s mrveničkou (1,3,9), 100g Bravčové mäso s kapustou, knedľa (1,3)	0,33l Vývar s mrveničkou (1,3,9), 100g Bravčové mäso s kapustou, knedľa (1,3)	0,33l Vývar s mrveničkou (1,3,9), 100g Bravčové mäso s kapustou, knedľa (1,3)	0,33l Vývar s mrveničkou (1,3,9), 100g Bravčové mäso s kapustou, knedľa (1,3)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Syrovo-hydinový tanier, chlieb, zelenina (1,3,7)	250g Syrovo-hydinový tanier, chlieb, zelenina (1,3,7)	250g Syrovo-hydinový tanier, chlieb, zelenina (1,3,7)	250g Syrovo-hydinový tanier, chlieb, zelenina (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: 27.8.2026

