

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 38. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 14.9.2026	Raňajky	Sendvič s maslom a medom, mlieko (1,3,7)	Sendvič s maslom a medom, mlieko (1,3,7)	Sendvič s maslom a medom, mlieko (1,3,7)	Sendvič s maslom a Dia džemom, mlieko (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hráškový krém (7), 100g Kurací mletý rezeň, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Hráškový krém (7), 100g Kurací mletý rezeň, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Hráškový krém (7), 100g Kurací mletý rezeň, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Hráškový krém (7), 100g Kurací mletý rezeň, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Dia ovocný jogurt (7)
	Večera	250g Zeleninové placky so syrom (1,3,7,9)	250g Zeleninové placky so syrom (1,3,7,9)	250g Zeleninové placky so syrom (1,3,7,9)	250g Zeleninové placky so syrom (1,3,7,9)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 15.9.2026	Raňajky	Ovsené vločky s ovocím, čierny čaj (1)	Ovsené vločky s ovocím, čierny čaj (1)	Ovsené vločky s ovocím, čierny čaj (1)	Dia ovsené vločky s ovocím, čierny čaj (1)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčové soté, šampiňónová omáčka, tarhoňa, cvikla (1,3,12)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčové soté, šampiňónová omáčka, tarhoňa, cvikla (1,3,12)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčové soté, šampiňónová omáčka, tarhoňa, cvikla (1,3,12)	0,33l Gulášová polievka (1), 100g Bravčové soté, šampiňónová omáčka, tarhoňa, cvikla (1,3,12)
	Olovrant	Termix (7)	Termix (7)	Termix (7)	Dia ovocný jogurt (7)
	Večera	250g Zapekané palacinky s džemom, vanilkový puding (1,3,7)	250g Zapekané palacinky s džemom, vanilkový puding (1,3,7)	250g Zapekané palacinky s džemom, vanilkový puding (1,3,7)	250g Zapekané palacinky s Dia džemom, Dia vanilkový puding (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 16.9.2026	Raňajky	Cottage cheese so šunkou, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Cottage cheese so šunkou, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Cottage cheese so šunkou, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Cottage cheese so šunkou, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zeleninová polievka s mrvničkou (1,3,9), 100g Fazuľový prívarok, sekaná, chlieb (1,3,7,12)	0,33l Zeleninová polievka s mrvničkou (1,3,9), 100g Fazuľový prívarok, sekaná, chlieb (1,3,7,12)	0,33l Zeleninová polievka s mrvničkou (1,3,9), 100g Fazuľový prívarok, sekaná, chlieb (1,3,7,12)	0,33l Zeleninová polievka s mrvničkou (1,3,9), 100g Fazuľový prívarok, sekaná, chlieb (1,3,7,12)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Dia výživa
	Večera	250g Varené párky, horčica, rohlík (1,3,10)	250g Varené párky, horčica, rohlík (1,3,10)	250g Varené párky, horčica, rohlík (1,3,10)	250g Varené párky, horčica, rohlík (1,3,10)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 17.9.2026	Raňajky	Tuniakovo-vajíčková nátierka, sendvič, čierny čaj (1,3,4,7)	Tuniakovo-vajíčková nátierka, sendvič, čierny čaj (1,3,4,7)	Tuniakovo-vajíčková nátierka, sendvič, čierny čaj (1,3,4,7)	Tuniakovo-vajíčková nátierka, sendvič, čierny čaj (1,3,4,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Tekvicová polievka na kyslo so zemiakmi (1,9,12), 100g Francúzske zemiaky, čalamáda (3,12)	0,33l Tekvicová polievka na kyslo so zemiakmi (1,9,12), 100g Francúzske zemiaky, čalamáda (3,12)	0,33l Tekvicová polievka na kyslo so zemiakmi (1,9,12), 100g Francúzske zemiaky, čalamáda (3,12)	0,33l Tekvicová polievka na kyslo so zemiakmi (1,9,12), 100g Francúzske zemiaky, čalamáda (3,12)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Zapekaná brokolica so syrom (3,7)	250g Zapekaná brokolica so syrom (3,7)	250g Zapekaná brokolica so syrom (3,7)	250g Zapekaná brokolica so syrom (3,7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 18.9.2026	Raňajky	Syrovokápiová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Syrovokápiová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Syrovokápiová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Syrovokápiová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hrstkova polievka (1), 100g Špenát s vajíčkom, varené zemiaky (1,3,7)	0,33l Hrstkova polievka (1), 100g Špenát s vajíčkom, varené zemiaky (1,3,7)	0,33l Hrstkova polievka (1), 100g Špenát s vajíčkom, varené zemiaky (1,3,7)	0,33l Hrstkova polievka (1), 100g Špenát s vajíčkom, varené zemiaky (1,3,7)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Lievance s tvarohom (1,3,7)	250g Lievance s tvarohom (1,3,7)	250g Lievance s tvarohom (1,3,7)	250g Lievance s Dia tvarohom (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 19.9.2026	Raňajky	Šošovicovo-syrová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Šošovicovo-syrová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Šošovicovo-syrová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)	Šošovicovo-syrová nátierka, chlieb, ovocný čaj (1,3,7,9)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Frankfurtská polievka (1), 100g Pečené bravčové pliecko na čiernom pive, zemiaky s cibuľkou (1)	0,33l Frankfurtská polievka (1), 100g Pečené bravčové pliecko na čiernom pive, zemiaky s cibuľkou (1)	0,33l Frankfurtská polievka (1), 100g Pečené bravčové pliecko na čiernom pive, zemiaky s cibuľkou (1)	0,33l Frankfurtská polievka (1), 100g Pečené bravčové pliecko na čiernom pive, zemiaky s cibuľkou (1)
	Olovrant	Piškótová torta (7)	Piškótová torta (7)	Piškótová torta (7)	Dia piškótová torta (7)
	Večera	250g Zapekané zemiaky so zeleninou a syrom (3,7,9)	250g Zapekané zemiaky so zeleninou a syrom (3,7,9)	250g Zapekané zemiaky so zeleninou a syrom (3,7,9)	250g Zapekané zemiaky so zeleninou a syrom (3,7,9)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 20.9.2026	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 haluškami (1,3,9), 100g Bravčový rezeň, ryža s hráškom, šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s haluškami (1,3,9), 100g Bravčový rezeň, ryža s hráškom, šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s haluškami (1,3,9), 100g Bravčový rezeň, ryža s hráškom, šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s haluškami (1,3,9), 100g Bravčový rezeň, ryža s hráškom, šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Šúľance so strúhankou (1,3,7)	250g Šúľance so strúhankou (1,3,7)	250g Šúľance so strúhankou (1,3,7)	250g Dia šúľance so strúhankou (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: 11.9.2026

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