

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 39. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 21.9.2026	Raňajky	Tvarohový závin, kakao (1,3,7)	Tvarohový závin, kakao (1,3,7)	Tvarohový závin, kakao (1,3,7)	Chlieb s maslom a Dia džemom, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zelerová polievka na paprike so zemiakmi (1,9), 100g Kurací Gordon (šunka, syr, kávia), zemiaková kaša, šalát (7,12)	0,33l Zelerová polievka na paprike so zemiakmi (1,9), 100g Kurací Gordon (šunka, syr, kávia), zemiaková kaša, šalát (7,12)	0,33l Zelerová polievka na paprike so zemiakmi (1,9), 100g Kurací Gordon (šunka, syr, kávia), zemiaková kaša, šalát (7,12)	0,33l Zelerová polievka na paprike so zemiakmi (1,9), 100g Kurací Gordon (šunka, syr, kávia), zemiaková kaša, šalát (7,12)
	Olovrant	Jogurt s medom (7)	Jogurt s medom (7)	Jogurt s medom (7)	Dia ovocný jogurt (7)
	Večera	250g Obložený tanier s údeninou, rohlík (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninou, rohlík (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninou, rohlík (1,3,7)	250g Obložený tanier s údeninou, rohlík (1,3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 22.9.2026	Raňajky	Parížsky šalát, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7,12)	Parížsky šalát, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7,12)	Parížsky šalát, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7,12)	Parížsky šalát, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7,12)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Hrášková polievka s mrkvou a haluškami (1,3,9), 100g Vykostené kuracie stehno zapečené s broskyňou a syrom, ryža (1,7)	0,33l Hrášková polievka s mrkvou a haluškami (1,3,9), 100g Vykostené kuracie stehno zapečené s broskyňou a syrom, ryža (1,7)	0,33l Hrášková polievka s mrkvou a haluškami (1,3,9), 100g Vykostené kuracie stehno zapečené s broskyňou a syrom, ryža (1,7)	0,33l Hrášková polievka s mrkvou a haluškami (1,3,9), 100g Vykostené kuracie stehno zapečené s broskyňou a syrom, ryža (1,7)
	Olovrant	Koláč (1,3,7)	Koláč (1,3,7)	Koláč (1,3,7)	Sendvič s maslom (1,3,7)
	Večera	250g Ryžový nákyp s ovocím (1,3,7)	250g Ryžový nákyp s ovocím (1,3,7)	250g Ryžový nákyp s ovocím (1,3,7)	250g Dia ryžový nákyp s ovocím (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 23.9.2026	Raňajky	Obložená žemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Obložená žemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Obložená žemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Obložená žemľa, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Bravčový čiernohor, pečené zemiaky, coleslaw (1,3,7,10,12)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Bravčový čiernohor, pečené zemiaky, coleslaw (1,3,7,10,12)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Bravčový čiernohor, pečené zemiaky, coleslaw (1,3,7,10,12)	0,33l Zemiaková polievka na kyslo (1,7,12), 100g Bravčový čiernohor, pečené zemiaky, coleslaw (1,3,7,10,12)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Dia výživa
	Večera	250g Špenátové halušky, syrová omáčka (1,3,7)	250g Špenátové halušky, syrová omáčka (1,3,7)	250g Špenátové halušky, syrová omáčka (1,3,7)	250g Špenátové halušky, syrová omáčka (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 24.9.2026	Raňajky	Vajíčkový šalát, rohlík, bylinkový čaj (1,3,7,10,12)	Vajíčkový šalát, rohlík, bylinkový čaj (1,3,7,10,12)	Vajíčkový šalát, rohlík, bylinkový čaj (1,3,7,10,12)	Vajíčkový šalát, rohlík, bylinkový čaj (1,3,7,10,12)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Kuracia cigánska, pečené baby zemiaky, horčica, cibuľa (9,10)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Kuracia cigánska, pečené baby zemiaky, horčica, cibuľa (9,10)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Kuracia cigánska, pečené baby zemiaky, horčica, cibuľa (9,10)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Kuracia cigánska, pečené baby zemiaky, horčica, cibuľa (9,10)
	Olovrant	Krupicová kaša so škoricou (1,7)	Krupicová kaša so škoricou (1,7)	Krupicová kaša so škoricou (1,7)	Dia krupicová kaša so škoricou (1,7)
	Večera	250g Tofu Kung Pao, kuskus, šalát (1)	250g Tofu Kung Pao, kuskus, šalát (1)	250g Tofu Kung Pao, kuskus, šalát (1)	250g Tofu Kung Pao, kuskus, šalát (1)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 25.9.2026	Raňajky	Cviklový humus s tofu, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cviklový humus s tofu, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cviklový humus s tofu, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cviklový humus s tofu, chlieb, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Kulajda (1,3,7,12), 100g Grilovaný encián, varené zemiaky, brusnice (7)	0,33l Kulajda (1,3,7,12), 100g Grilovaný encián, varené zemiaky, brusnice (7)	0,33l Kulajda (1,3,7,12), 100g Grilovaný encián, varené zemiaky, brusnice (7)	0,33l Kulajda (1,3,7,12), 100g Grilovaný encián, varené zemiaky, brusnice (7)
	Olovrant	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Dia ovocný jogurt (7)
	Večera	250g Parené buchty s lekvárom (1,3,7)	250g Parené buchty s lekvárom (1,3,7)	250g Parené buchty s lekvárom (1,3,7)	250g Parené buchty s Dia lekvárom (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 26.9.2026	Raňajky	Sardinková nátierka s cibuľkou, chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7,10)	Sardinková nátierka s cibuľkou, chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7,10)	Sardinková nátierka s cibuľkou, chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7,10)	Sardinková nátierka s cibuľkou, chlieb, ovocný čaj (1,3,4,7,10)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kuracie nugetky, ryža, šalát (1,3,7,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kuracie nugetky, ryža, šalát (1,3,7,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kuracie nugetky, ryža, šalát (1,3,7,12)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Kuracie nugetky, ryža, šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Slaný pagáč (1,3)	Slaný pagáč (1,3)	Slaný pagáč (1,3)	Slaný pagáč (1,3)
	Večera	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 27.9.2026	Raňajky	Praženica, sendvič, čierny čaj (1,3,7)	Praženica, sendvič, čierny čaj (1,3,7)	Praženica, sendvič, čierny čaj (1,3,7)	Praženica, sendvič, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bravčové soté v zemiakovej placke, šalát (1,3,7,10,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bravčové soté v zemiakovej placke, šalát (1,3,7,10,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bravčové soté v zemiakovej placke, šalát (1,3,7,10,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Bravčové soté v zemiakovej placke, šalát (1,3,7,10,12)
	Olovrant	Tvaroh s ovocím (7)	Tvaroh s ovocím (7)	Tvaroh s ovocím (7)	Dia tvaroh (7)
	Večera	250g Údené mäso, rohlík, zelenina (1,3,7)	250g Údené mäso, rohlík, zelenina (1,3,7)	250g Údené mäso, rohlík, zelenina (1,3,7)	250g Údené mäso, rohlík, 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: 18.9.2026

