

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 40. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 28.9.2026	Raňajky	Vianočka s maslom a medom, mlieko (1,3,7)	Vianočka s maslom a medom, mlieko (1,3,7)	Vianočka s maslom a medom, mlieko (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 Hokaido krém (7), 100g Penne s kuracím mäsom a smotanovou omáčkou, syr (1,3,7)	0,33l Hokaido krém (7), 100g Penne s kuracím mäsom a smotanovou omáčkou, syr (1,3,7)	0,33l Hokaido krém (7), 100g Penne s kuracím mäsom a smotanovou omáčkou, syr (1,3,7)	0,33l Hokaido krém (7), 100g Penne s kuracím mäsom a smotanovou omáčkou, syr (1,3,7)
	Olovrant	Slaný pagáč (1,3)	Slaný pagáč (1,3)	Slaný pagáč (1,3)	Slaný pagáč (1,3)
	Večera	250g Zapekaná zelenina so syrom (3,7)	250g Zapekaná zelenina so syrom (3,7)	250g Zapekaná zelenina so syrom (3,7)	250g Zapekaná zelenina so syrom (3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 29.9.2026	Raňajky	Chlieb s maslom a šunkou, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Chlieb s maslom a šunkou, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Chlieb s maslom a šunkou, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)	Chlieb s maslom a šunkou, zelenina, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Brokolicovo-karfiolová polievka na paprike (1), 100g Granadiersky pochod, cvikla (1,3,12)	0,33l Brokolicovo-karfiolová polievka na paprike (1), 100g Granadiersky pochod, cvikla (1,3,12)	0,33l Brokolicovo-karfiolová polievka na paprike (1), 100g Granadiersky pochod, cvikla (1,3,12)	0,33l Brokolicovo-karfiolová polievka na paprike (1), 100g Granadiersky pochod, cvikla (1,3,12)
	Olovrant	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Dia jogurt (7)
	Večera	250g Bryndzová nátierka, rohlík (1,3,7)	250g Bryndzová nátierka, rohlík (1,3,7)	250g Bryndzová nátierka, rohlík (1,3,7)	250g Bryndzová nátierka, rohlík (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 30.9.2026	Raňajky	Avokádovo-syrová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Avokádovo-syrová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Avokádovo-syrová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Avokádovo-syrová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Ostrokyslá polievka (3,4,6,9,12), 100g Zemiakový prívarok, štefanská sekaná, chlieb (1,3,7,10,12)	0,33l Ostrokyslá polievka (3,4,6,9,12), 100g Zemiakový prívarok, štefanská sekaná, chlieb (1,3,7,10,12)	0,33l Ostrokyslá polievka (3,4,6,9,12), 100g Zemiakový prívarok, štefanská sekaná, chlieb (1,3,7,10,12)	0,33l Ostrokyslá polievka (3,4,6,9,12), 100g Zemiakový prívarok, štefanská sekaná, chlieb (1,3,7,10,12)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Dia výživa
	Večera	250g Tvarohové cestoviny na slano (1,3,7)	250g Tvarohové cestoviny na slano (1,3,7)	250g Tvarohové cestoviny na slano (1,3,7)	250g Tvarohové cestoviny na slano (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 1.10.2026	Raňajky	Salámovo-kápiová nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Salámovo-kápiová nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Salámovo-kápiová nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7)	Salámovo-kápiová nátierka, žemľa, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Hovädzí tokáň, tarhoňa, kyslá uhorka (1,3,7,12)	0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Hovädzí tokáň, tarhoňa, kyslá uhorka (1,3,7,12)	0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Hovädzí tokáň, tarhoňa, kyslá uhorka (1,3,7,12)	0,33l Kelová polievka s párkom (1), 100g Hovädzí tokáň, tarhoňa, kyslá uhorka (1,3,7,12)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Hydinový šalát s cestovinou (1,3,7)	250g Hydinový šalát s cestovinou (1,3,7)	250g Hydinový šalát s cestovinou (1,3,7)	250g Hydinový šalát s cestovinou (1,3,7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 2.10.2026	Raňajky	Zeleninovo-syrová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Zeleninovo-syrová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Zeleninovo-syrová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Zeleninovo-syrová nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Lusková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Vyprážané rybie filé, zemiakový šalát (1,3,4,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Vyprážané rybie filé, zemiakový šalát (1,3,4,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Vyprážané rybie filé, zemiakový šalát (1,3,4,7,9,10,12)	0,33l Lusková polievka so zemiakmi (1,7,12), 100g Vyprážané rybie filé, zemiakový šalát (1,3,4,7,9,10,12)
	Olovrant	Puding (1,3,7)	Puding (1,3,7)	Puding (1,3,7)	Dia puding (1,3,7)
	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				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 3.10.2026	Raňajky	Chlieb s masťou a cibuľou, čierny čaj (1,3)	Chlieb s masťou a cibuľou, čierny čaj (1,3)	Chlieb s masťou a cibuľou, čierny čaj (1,3)	Chlieb s masťou a cibuľou, čierny čaj (1,3)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Šošovicová polievka na kyslo (1,7,12), 100g Plnené kuracie na prírodno (syr, kápie), ryža, šalát (7)	0,33l Šošovicová polievka na kyslo (1,7,12), 100g Plnené kuracie na prírodno (syr, kápie), ryža, šalát (7)	0,33l Šošovicová polievka na kyslo (1,7,12), 100g Plnené kuracie na prírodno (syr, kápie), ryža, šalát (7)	0,33l Šošovicová polievka na kyslo (1,7,12), 100g Plnené kuracie na prírodno (syr, kápie), ryža, šalát (7)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Kapustové strapačky (1,3)	250g Kapustové strapačky (1,3)	250g Kapustové strapačky (1,3)	250g Kapustové strapačky (1,3)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 4.10.2026	Raňajky	Praženica, rohlík, bylinkový čaj (1,3,7)	Praženica, rohlík, bylinkový čaj (1,3,7)	Praženica, rohlík, bylinkový čaj (1,3,7)	Praženica, rohlík, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kurací rezeň, zemiaková kaša s hráškom, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kurací rezeň, zemiaková kaša s hráškom, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kurací rezeň, zemiaková kaša s hráškom, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Kurací rezeň, zemiaková kaša s hráškom, uhorkový šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Keks (1)	Keks (1)	Keks (1)	Dia keks (1)
	Večera	250g Obložený tanier, rohlík, zelenina (1,3,7)	250g Obložený tanier, rohlík, zelenina (1,3,7)	250g Obložený tanier, rohlík, zelenina (1,3,7)	250g Obložený tanier, 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: 25.9.2026

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