JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 45. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 2.11.2026	Raňajky	Krupicová kaša so škoricou, mlieko (1,3,7)	Krupicová kaša so škoricou, mlieko (1,3,7)	Krupicová kaša so škoricou, mlieko (1,3,7)	Dia krupicová kaša so škoricou, mlieko (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Gulášová polievka, 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,12)	0,33l Gulášová polievka, 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,12)	0,33l Gulášová polievka, 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,12)	0,33l Gulášová polievka, 100g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka (3,7,12)
	Olovrant	Jogurt (7)	Pribináčik (7)	Pribináčik (7)	Dia jogurt (7)
	Večera	250g Cestoviny Arrabiata, syr (1,3,7)	250g Cestoviny Arrabiata, syr (1,3,7)	250g Cestoviny Arrabiata, syr (1,3,7)	250g Cestoviny Arrabiata, syr (1,3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 3.11.2026	Raňajky	Treska, rohlík, čierny čaj (1,3,4,7,9,12)	Treska, rohlík, čierny čaj (1,3,4,7,9,12)	Treska, rohlík, čierny čaj (1,3,4,7,9,12)	Treska, rohlík, čierny čaj (1,3,4,7,9,12)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Minestrone (9), 100g Bravčové soté na hríboch, zemiaková kaša, uhorkový šalát (7,10,12)	0,33l Minestrone (9), 100g Bravčové soté na hríboch, zemiaková kaša, uhorkový šalát (7,10,12)	0,33l Minestrone (9), 100g Bravčové soté na hríboch, zemiaková kaša, uhorkový šalát (7,10,12)	0,33l Minestrone (9), 100g Bravčové soté na hríboch, zemiaková kaša, uhorkový šalát (7,10,12)
	Olovrant	Koláč (1,3,7)	Koláč (1,3,7)	Koláč (1,3,7)	Dia koláč (1,3,7)
	Večera	250g Lievance s džemom (1,3,7)	250g Lievance s džemom (1,3,7)	250g Lievance s džemom (1,3,7)	250g Lievance s Dia džemom (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 4.11.2026	Raňajky	Vajíčková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7,10)	Vajíčková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7,10)	Vajíčková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7,10)	Vajíčková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7,10)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Lusková polievka na kyslo so zemiakmi (7,12), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, cibuľa, horčica (1,3,7,10)	0,33l Lusková polievka na kyslo so zemiakmi (7,12), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, cibuľa, horčica (1,3,7,10)	0,33l Lusková polievka na kyslo so zemiakmi (7,12), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, cibuľa, horčica (1,3,7,10)	0,33l Lusková polievka na kyslo so zemiakmi (7,12), 100g Čevapčiči, varené zemiaky, cibuľa, horčica (1,3,7,10)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Výživa
	Večera	250g Tvarohovo-jablková žemľovka (1,3,7)	250g Tvarohovo-jablková žemľovka (1,3,7)	250g Tvarohovo-jablková žemľovka (1,3,7)	250g Dia tvarohovo-jablková žemľovka (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 5.11.2026	Raňajky	Obložená žemľa (šunka, syr, zelenina), ovocný čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (šunka, syr, zelenina), ovocný čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (šunka, syr, zelenina), ovocný čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (šunka, syr, zelenina), ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s krupicovými haluškami (1,3,9), 100g Sviečková na smotane, knedľa (1,3,7,9,10,12)	0,33l Vývar s krupicovými haluškami (1,3,9), 100g Sviečková na smotane, knedľa (1,3,7,9,10,12)	0,33l Vývar s krupicovými haluškami (1,3,9), 100g Sviečková na smotane, knedľa (1,3,7,9,10,12)	0,33l Vývar s krupicovými haluškami (1,3,9), 100g Sviečková na smotane, knedľa (1,3,7,9,10,12)
	Olovrant	Pagáč (1,3)	Pagáč (1,3)	Pagáč (1,3)	Pagáč (1,3)
	Večera	250g Cestovinový šalát s majonézou, šunkou, syrom a zeleninou (1,3,7)	250g Cestovinový šalát s majonézou, šunkou, syrom a zeleninou (1,3,7)	250g Cestovinový šalát s majonézou, šunkou, syrom a zeleninou (1,3,7)	250g Cestovinový šalát s majonézou, šunkou, syrom a zeleninou (1,3,7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 6.11.2026	**Raňajky**	Ovsená kaša s ovocím, bylinkový čaj (1,7)	Ovsená kaša s ovocím, bylinkový čaj (1,7)	Ovsená kaša s ovocím, bylinkový čaj (1,7)	Dia ovsená kaša s ovocím, bylinkový čaj (1,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Karfiolová krémová polievka, pražená cibuľka (7), 100g Vyprážaný syr (eidam), hranolky, tatarská omáčka (1,3,7,10,12)	0,33l Karfiolová krémová polievka, pražená cibuľka (7), 100g Vyprážaný syr (eidam), hranolky, tatarská omáčka (1,3,7,10,12)	0,33l Karfiolová krémová polievka, pražená cibuľka (7), 100g Vyprážaný syr (eidam), hranolky, tatarská omáčka (1,3,7,10,12)	0,33l Karfiolová krémová polievka, pražená cibuľka (7), 100g Vyprážaný syr (eidam), hranolky, tatarská omáčka (1,3,7,10,12)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Zeleninové slimáky so syrom (1,3,7)	250g Zeleninové slimáky so syrom (1,3,7)	250g Zeleninové slimáky so syrom (1,3,7)	250g Zeleninové slimáky so syrom (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 7.11.2026	**Raňajky**	Cviklovo-šunková nátierka s kapiou, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cviklovo-šunková nátierka s kapiou, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cviklovo-šunková nátierka s kapiou, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cviklovo-šunková nátierka s kapiou, chlieb, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Plzenský guláš, karlovarská knedľa (1,3,7)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Plzenský guláš, karlovarská knedľa (1,3,7)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Plzenský guláš, karlovarská knedľa (1,3,7)	0,33l Fazuľová polievka so zeleninou (1,9), 100g Plzenský guláš, karlovarská knedľa (1,3,7)
	Olovrant	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Večera	250g Cestoviny so zeleninovo-hydinovou omáčkou, syr (1,3,7)	250g Cestoviny so zeleninovo-hydinovou omáčkou, syr (1,3,7)	250g Cestoviny so zeleninovo-hydinovou omáčkou, syr (1,3,7)	250g Cestoviny so zeleninovo-hydinovou omáčkou, syr (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 8.11.2026	**Raňajky**	Praženica so šampiňónmi, chlieb, čierny čaj (1,3,7,12)	Praženica so šampiňónmi, chlieb, čierny čaj (1,3,7,12)	Praženica so šampiňónmi, chlieb, čierny čaj (1,3,7,12)	Praženica so šampiňónmi, chlieb, čierny čaj (1,3,7,12)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zeleninová polievka s mušličkami (1,3,9), 100g Kurací rezeň v Panko strúhanke, ryža, mrkvový šalát (1,3,7,12)	0,33l Zeleninová polievka s mušličkami (1,3,9), 100g Kurací rezeň v Panko strúhanke, ryža, mrkvový šalát (1,3,7,12)	0,33l Zeleninová polievka s mušličkami (1,3,9), 100g Kurací rezeň v Panko strúhanke, ryža, mrkvový šalát (1,3,7,12)	0,33l Zeleninová polievka s mušličkami (1,3,9), 100g Kurací rezeň v Panko strúhanke, ryža, mrkvový šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Tvarohová pena s ovocím a piškótami (1,3,7)	Tvarohová pena s ovocím a piškótami (1,3,7)	Tvarohová pena s ovocím a piškótami (1,3,7)	Dia tvarohová pena s ovocím a piškótami (1,3,7)
	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: 30.10.2026

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