JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 46. TÝŽDEŇ

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 9.11.2026	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)	Sendvič s maslom a Dia džemom, mlieko (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Morčacie stehno na hrášku, ryža, mrkvový šalát	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Morčacie stehno na hrášku, ryža, mrkvový šalát	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Morčacie stehno na hrášku, ryža, mrkvový šalát	0,33l Šošovicová polievka so zeleninou (1,9), 100g Morčacie stehno na hrášku, ryža, mrkvový šalát
	Olovrant	Tvaroh s ovocím (7)	Tvaroh s ovocím (7)	Tvaroh s ovocím (7)	Dia tvaroh s ovocím (7)
	Večera	250g Halušky s bryndzou a opraženou cibuľkou (1,3,7)	250g Halušky s bryndzou a opraženou cibuľkou (1,3,7)	250g Halušky s bryndzou a opraženou cibuľkou (1,3,7)	250g Halušky s bryndzou a opraženou cibuľkou (1,3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 10.11.2026	Raňajky	Šunková pena s kápiou a pažitkou, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena s kápiou a pažitkou, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena s kápiou a pažitkou, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Šunková pena s kápiou a pažitkou, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Pórová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Bravčová sekaná s vajíčkom, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Pórová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Bravčová sekaná s vajíčkom, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Pórová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Bravčová sekaná s vajíčkom, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)	0,33l Pórová polievka, krutóny (1,3,7), 100g Bravčová sekaná s vajíčkom, zemiaková kaša, uhorkový šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Koláč (1,3,7)	Koláč (1,3,7)	Koláč (1,3,7)	Dia koláč (1,3,7)
	Večera	250g Karfiolový paprikáš, cestovina (1,3,7)	250g Karfiolový paprikáš, cestovina (1,3,7)	250g Karfiolový paprikáš, cestovina (1,3,7)	250g Karfiolový paprikáš, cestovina (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 11.11.2026	Raňajky	Cottage cheese so šunkou a cibuľkou, žemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Cottage cheese so šunkou a cibuľkou, žemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Cottage cheese so šunkou a cibuľkou, žemľa, ovocný čaj (1,3,7)	Cottage cheese so šunkou a cibuľkou, žemľa, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Hrstková polievka (1), 100g Hovädzí plátok, kôprová omáčka, varené zemiaky (7,12)	0,33l Hrstková polievka (1), 100g Hovädzí plátok, kôprová omáčka, varené zemiaky (7,12)	0,33l Hrstková polievka (1), 100g Hovädzí plátok, kôprová omáčka, varené zemiaky (7,12)	0,33l Hrstková polievka (1), 100g Hovädzí plátok, kôprová omáčka, varené zemiaky (7,12)
	Olovrant	Vanilkový puding, piškóty (1,3,7)	Vanilkový puding, piškóty (1,3,7)	Vanilkový puding, piškóty (1,3,7)	Dia vanilkový puding, piškóty (1,3,7)
	Večera	250g Zapekané zemiaky so slaninou a cibuľkou (3,7)	250g Zapekané zemiaky so slaninou a cibuľkou (3,7)	250g Zapekané zemiaky so slaninou a cibuľkou (3,7)	250g Zapekané zemiaky so slaninou a cibuľkou (3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 12.11.2026	Raňajky	Papriková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Papriková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Papriková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)	Papriková nátierka, chlieb, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Fazuľová polievka s klobáskou (1,9), 100g Kurací závitok so syrom a špargľou, pečené zemiaky (7)	0,33l Fazuľová polievka s klobáskou (1,9), 100g Kurací závitok so syrom a špargľou, pečené zemiaky (7)	0,33l Fazuľová polievka s klobáskou (1,9), 100g Kurací závitok so syrom a špargľou, pečené zemiaky (7)	0,33l Fazuľová polievka s klobáskou (1,9), 100g Kurací závitok so syrom a špargľou, pečené zemiaky (7)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Výživa
	Večera	250g Pečené buchty s čokoládovo-orechovým krémom (1,3,7)	250g Pečené buchty s čokoládovo-orechovým krémom (1,3,7)	250g Pečené buchty s čokoládovo-orechovým krémom (1,3,7)	250g Pečené buchty s Dia džemom (1,3,7)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 13.11.2026	**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	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,10,12)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,10,12)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,10,12)	0,33l Paradajková polievka so syrom (7), 100g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7,10,12)
	Olovrant	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Cestovinový šalát s tuniakom (1,3,4,7)	250g Cestovinový šalát s tuniakom (1,3,4,7)	250g Cestovinový šalát s tuniakom (1,3,4,7)	250g Cestovinový šalát s tuniakom (1,3,4,7)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 14.11.2026	**Raňajky**	Salámovo-syrová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Salámovo-syrová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Salámovo-syrová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)	Salámovo-syrová nátierka, sendvič, bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Zeleninová polievka s krúpami (1,9), 100g Bravčový mexický guláš, tarhoňa, cvikla (1,7,9,12)	0,33l Zeleninová polievka s krúpami (1,9), 100g Bravčový mexický guláš, tarhoňa, cvikla (1,7,9,12)	0,33l Zeleninová polievka s krúpami (1,9), 100g Bravčový mexický guláš, tarhoňa, cvikla (1,7,9,12)	0,33l Zeleninová polievka s krúpami (1,9), 100g Bravčový mexický guláš, tarhoňa, cvikla (1,7,9,12)
	Olovrant	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)	Nutridrink (7)
	Večera	250g Osie hniezda so škoricou (1,3,7)	250g Osie hniezda so škoricou (1,3,7)	250g Osie hniezda so škoricou (1,3,7)	250g Dia osie hniezda so škoricou (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 15.11.2026	**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 rezancami (1,3,9), 100g Rybacie karbonátky, zemiakovo-cibuľový šalát (1,3,4,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Rybacie karbonátky, zemiakovo-cibuľový šalát (1,3,4,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Rybacie karbonátky, zemiakovo-cibuľový šalát (1,3,4,7,12)	0,33l Vývar s rezancami (1,3,9), 100g Rybacie karbonátky, zemiakovo-cibuľový šalát (1,3,4,7,12)
	Olovrant	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Ovocný jogurt (7)	Dia ovocný jogurt (7)
	Večera	250g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1,3)	250g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1,3)	250g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1,3)	250g Granadiersky pochod, kyslá uhorka (1,3)
	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: 6.11.2026

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