



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 02.03.2020 do 08.03.2020 DIABETICKÁ DIÉTA

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK	Čaj, Dia káva Chlieb 80g, Gr.rož. 1ks Maslo 10g, B.jogurt	Syrový Pagáč	Pol. pohronská Sekaná Fazuľový prívarok Chlieb	330 80 150 50	1,9 1,3 1,7	ovocie	Kuracie stehno na smotane Kolienska II.več.: syr 50g, chlieb 50g	100 120
UTOROK	Čaj, č.káva Kaiser. 1ks, chlieb 80g Maslo 10g, paradajka Špenát.nát. 50g	ovocie	Pol. kelová Bravč.dus. suchár.plnka Ryža Šalát zeler - jablkový	330 100 120 130	1 1,3 9	Dia Výživa	Fliacky s kapustou Čaj II.več: vajce, chlieb 50g	320
STREDA	Čaj, dia kakao Chlieb 80g, Gr.rožok 1 Dia džem 1ks Maslo 10g	ovocie	Pol. vajcová kyslá Syrový karbonátok Zemiaková kaša Cviklový šalát	330 150 220 130	1,3,7 1,3,7 7	ovocie	Dia Ryžová kaša Banán II.več: B.jogurt, chlieb 50g	320
ŠTVRTOK	Čaj B.rožok 1ks chlieb 80g Maslo 10g Liptov.salám 50g	ovocie	Pol. zemiaková s úd. Maďarsky guláš Kys.knedľa	330 100 120	1 1 1,3,7	ovocie	Omeleta s hráškom Var. zemiaky Ster. Uhorka II.več: chlieb 50g, tav.syr 50g	150 220 130
PIATOK	Čaj Chl. 80g, gr.rožok 1 ks Maslo 10g, paradajka Vajíčková nát. 50g	ovocie	Pol. hrachová s op.chleb. Zapekaná cuketa so sójou Zemiaková kaša Ster.uhorka	330 200 220 130	1 3,6,7	Džús	Chlieb 100g Maslo 10g Pečeňový syr 100g Paradajka II.več: kyslá smotana, chlieb 50g	
SOBOTA	Čaj, č.káva Viac.rožok 1ks, chl. 80g Maslo 10g Suchá salám 50g	ovocie	Pol. paradajková s l.c. Bravč. ragú Vretena	330 100 120	1,3 1,9 1	ovocie	Mletý rezeň so syrom Zemiaková kaša Dia Kompót II.več: chlieb, dia džem 50g	80 250 120
NEDEĽA	Čaj, B.káva chlieb 80g, gr.rožok 1 Maslo 10g Syr eidam 50g	ovocie	Pol. kuracia s cest. Hov. stoganov Pečené zemiaky Tatárska om.	330 100 220 50	1,9 1 3,7	ovocie	Chlieb 100g Maslo 10g Šunka 80g Cibuľka 1/2zv II.več: chlieb 50g, B.jogurt	



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 02.03.2020 do 08.03.2020 ŠETRIACA DIÉTA

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK	Čaj, B.káva Chlieb 80g B.rož.1ks Maslo 20g, jogurt.ml. 1ks	Detská Výživa	Pol. pohronská Diétna Sekaná Mrkvový prívarok Chlieb	330 80 150 100	1,9 1,3 1,7	ovocie	Kuracie stehno na smotane Kolienka	100 160
UTOROK	Čaj, č.káva Žemľa1ks, chlieb80g Maslo 20g, paradajka Špenát.nát.50g	ovocie	Pol. karfiolová Bravč.dus. suchár.plnka Ryža Šalát zeler - jablkový	330 100 160 120	1 1,3 9	Mini bábovka	Fliačky s čínskou kapustou Čaj	320
STREDA	Čaj, granko Chlieb 80g, džem 1k Maslo20g Jablkový koláčik 1ks	ovocie	Pol. vajcová kyslá Zapekané zemiaky so zel. Cviklový šalát	330 150 250 120	1,3,7 3,7,9 7	ovocie	Ryžová kaša Banán	320
ŠTVRTOK	Čaj B.rožok 1ks chlieb80 Maslo 20g Liptov.salám 50g	Vanilkový Puding	Pol. zemiaková s majorán Hov.merano kocky Noky	330 100 160	1 1,9 1,3,7	ovocie	Omeleta s hráškom Var. zemiaky Ster. cvikla	150 250 120
PIATOK	Čaj Chl. 80g, gr.rožok 1 Maslo 20g Vajíčkova nát.50g Hl.šalát	ovocie	Pol. haše Šúľance so strúhankou Čaj	330 320	1,3,9 1,3,7	Džús	Chlieb 100g Maslo 20g Šunková pena100g Paradajka	
SOBOTA	Čaj, č.káva B.rož 1ks,chl.80g Maslo 20g Hyd.salám 50g	ovocie	Pol. paradajková s l.c. Bravč. ragú Vretena	330 100 160	1,3 1,9 1	ovocie	Mletý dus. rezeň so syrom Zemiaková kaša Kompót	80 250 120
NEDEĽA	Čaj, B.káva Chlieb 80g, pľundra Maslo 20g Syr eidam 50g	ovocie	Pol. kuracia s cest. Hov. debrecínske Varené zemiaky Čerešňový kompót	330 100 250 50	1,9 1 3,7	ovocie	Chlieb 100g Maslo 20g Šunka 80g Tav.syr 50g	

Hmotnosť mäsa v surovom stave Vyhotožil: Bc. Gabriela Koščová - nutričný terapeut

Schválil: Mgr. Sloviková, riaditeľka



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 02.03.2020 do 08.03.2020

RACIONÁLNA DIÉTA

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK	Čaj, B.káva Chlieb 80g Gr.rož.1ks Maslo 20g, jogurt.ml.	Syrový Pagáč	Pol. pohronská Sekaná Fazuľový prívarok Chlieb	330 80 150 100	1,9 1,3 1,7	ovocie	Kuracie stehno na smotane Kolienka	100 160
UTOROK	Čaj, č.káva Žemľa 1ks, chlieb80g Maslo 20g, paradajka Špenát.nát.50g	ovocie	Pol. kelová Bravč.dus. suchár.plnka Ryža Šalát zeler - jablkový	330 100 160 120	1 1,3 9	Mini bábovka	Fliacky s kapustou Čaj	320
STREDA	Čaj, granko Chlieb 80g, džem 1ks Maslo20g Jablkový koláčik 1ks	ovocie	Pol. vajcová kyslá Syrový karbonátok Zemiaková kaša Cviklový šalát	330 150 250 120	1,3,7 1,3 7	ovocie	Ryžová kaša Banán	320
ŠTVRTOK	Čaj B.rožok 1ks chlieb 80g Maslo 20g Liptov.salám 50g	Vanilkový Puding	Pol. zemiaková s úd. Maďarsky guláš Kys.knedľa	330 100 160	1 1 1,3,7	ovocie	Omeleta s hráškom Var. zemiaky Ster. uhorka	150 250 120
PIATOK	Čaj Chl. 80g, gr.rožok 1 ks Maslo 20g, paradajka Vajíčkova nát.50g	ovocie	Pol. hrachová s op.chleb. Šúľance s makom Č. káva	330 320	1 1,3,7	Džús	Chlieb 100g Maslo 20g Pečeňový syr 100g Paradajka	
SOBOTA	Čaj, č.káva Viac.rožok 1ks,chl.80g Maslo 20g Suchá salám 50g	ovocie	Pol. paradajková s l.c. Bravč. ragú Vretena	330 100 160	1,3 1,9 1	ovocie	Mletý rezeň so syrom Zemiaková kaša Kompót	80 250 120
NEDEĽA	Čaj, B.káva Lupačka 1ks,chlieb 80g Maslo 20g Syr eidam 50g	ovocie	Pol. kuracia s cest. Hov. stoganov Pečené zemiaky Tatárska om.	330 100 250 50	1,9 1 3,7	ovocie	Chlieb 100g Maslo 20g Šunka 80g Cibuľka 1/2zv	

Hmotnosť mäsa v surovom stave

Vyhotovil: Bc. Gabriela Koščová - nutričný terapeut

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ

Schválil: Mgr. Sloviková, riaditeľka