



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

## Jedálny lístok na obdobie od 06.07.2020 do 12.07.2020

### DIABETICKÁ DIÉTA

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Olovrant	Večera	Hmot.
<b>PONDELOK</b> 06.7.2020	Čaj, č.káva Chl. 50g, Gr. rož.1k Maslo 10g Bryndzová nát. 50g Zelenina	Ovocie	Pol. kapustová s mrven. Mexický guláš Ryža Cviklový šalát	330 100 120 130	1,3	Ovocie	Varené vajce Šalátový prívarok Nové zemiaky <b>II.več. chlieb 50g, B.jogurt</b>	50 150 220
<b>UTOROK</b> 07.7.2020	Čaj, č.káva Viacz. rožok 1ks, Chlieb 50g Maslo 10g, paprika Paštéta	ovocie	Pol. karfiolová ml. Bravč.plnené mä.s.plnk. Zemiaková kaša Kompót Dia	330 100 220 130	1,3,7	Pizza Šatka	Hov.merano(kocky) Kolienka <b>II.več. chlieb 50g, vajce</b>	100 120
<b>STREDA</b> 08.7.2020	Čaj, dia Chl. 50g, B.rož.1ks Maslo 10g Acidof.ml.	ovocie	Pol. pohronska Granatiersky pochod Ster. uhorka	330 280 130	1,9	ovocie	Kaša z ovsených vločiek DIA Ovocie <b>II.več. chlieb 50g, maslo 10</b>	280
<b>ŠTVRTOK</b> 09.7.2020	Čaj, č.káva Chlieb 50g,Gr.rožok Párky 2ks, horčica Maslo 10g	ovocie	Pol. pórová so zem. Vyprázaný karbonátok Fazuľový prívarok Chlieb	330 100 150 50	1,3,7	Slimak s brokol.	Zemiakové placky Čaj <b>II.več. chlieb 50g, tav.syr</b>	280
<b>PIATOK</b> 10.7.2020	Čaj, B.káva dia Žemľa 1ks, chl.50g Maslo 10g, zelenina Syr cottage 1/2 ks	ovocie	Pol. gulášová Zapekané cestoviny So zeleninou Paradajkový šalát	330 280 130	1,3,7,9	ovocie	Chlieb 50g Maslo 10g Hydinová tlačienka 100g Cibuľka 1/2 zv. <b>II.več. chlieb 50g,Dia džem</b>	
<b>SOBOTA</b> 11.7.2020	Čaj, mlieko Viaczr.žemľa 1ks Chl. 50g, Maslo 10 Morčacia šunka 50g Zelenina	ovocie	Pol. brokolicová s vaj. Kur. stehno na paprike Noky	330 220 120	1,3	Džús	Restovaná pečeň Ryža Uhorkový šalát <b>II. več.Chlieb50g, maslo10</b>	100 120 130
<b>NEDEĽA</b> 12.7.2020	Čaj, dia kakao Chl. 80g, B.rožok 1ks Maslo 10g Vajce	Ovocie	Pol. kost'ová s cest. Černo-horský rezeň Zemiaková kaša Miešaný šalát	330 100 220 130	1,3,7,9	ovocie	Chlieb 50g Maslo 10g Pečeno-vý syr 100g Zelenina <b>II.več.chlieb 50g, B.jogurt</b>	

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

Schválil: Mgr. Zdena Slovíková, riaditeľka



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

## Jedálny lístok na obdobie od 06.07.2020 do 12.07.2020 ŠETRIACA DIÉTA

	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Hmot.</b>	<b>Alerg*</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Hmot.</b>
<b>PONDELOK 06.7.2020</b>	Čaj, B.káva Chl. 80g, B.rožok 1 Maslo 20g Tvaroh nát. 50g Zelenina	Ovocie	Pol. miliónová Mexický guláš Ryža Cviklový šalát	330 100 160 120	1,3	Mini bábovka	Varené vajce Šalátový prívarok Nové zemiaky	50 150 250
<b>UTOROK 07.7.2020</b>	Čaj, č.káva B.rožok 1ks, Chlieb 80g Maslo 20g, zel. Šunková pena	ovocie	Pol. karfiolová ml. Bravč.plnené mäš.plnk. Zemiaková kaša Kompót	330 100 250 120	1,3,7	Detská Výživa	Hov.merano(kocky) Kolienka	100 160
<b>STREDA 08.7.2020</b>	Čaj, granko Chl. 80g, pľundra Maslo 20g Ovocný jogurt	ovocie	Pol. pohronská Granatiersky pochod Ster. cvikla	330 300 120	1,9	ovocie	Kaša z ovsených vločiek Banán	300
<b>ŠTVRTOK 09.7.2020</b>	Čaj, č.káva Chl. 80, B.rožok 1 Párky 2ks, kečup Maslo 20g	ovocie	Pol. pórová so zem. Zapekané cestoviny S mäsom Zelerovo – jablk. šalát	330 300 120	1,3,7,9	Pľundra	Sedliacka omeleta Šalát hlávkový	300 120
<b>PIATOK 10.7.2020</b>	Čaj, B.káva Žemľa 1ks, chl.80 Maslo 20g, zel. Syr cottage 1/2 ks	ovocie	Pol. gulášová diét. Šúl'ance so strúhankou Čaj	330 300	1,3,9	ovocie	Chlieb 100g Maslo 20g Hydinová tlačienka 100g zelenina	
<b>SOBOTA 11.7.2020</b>	Čaj, mlieko B. žemľa 1ks Chl. 80g, Maslo 20 Morčacia šunka 50 Zelenina	ovocie	Pol. brokolicová s vaj. Kur. stehno dusené Noky	330 220 160	1,3	Džús	Bravčové špik. mrkvou Ryža	100 160
<b>NEDEĽA 12.7.2020</b>	Čaj, granko Chl. 80g, Vianočka 1/4 Maslo 20g Med 20g	Ovocie	Pol. kosťová s cest. Prírodný rezeň Zemiaková kaša Ľadový šalát	330 100 250 120	1,3,7,9	ovocie	Chlieb 100g Maslo 20g Liptovská sal. 80g Zelenina	

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

Schválil: Mgr. Zdena Sloviková, riaditeľka



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

## Jedálny lístok na obdobie od 06.07.2020 do 12.07.2020

### RACIONÁLNA DIÉTA

	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Hmot.</b>	<b>Alerg*</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Hmot.</b>
<b>PONDELOK</b> <b>06.7.2020</b>	Čaj, B.káva Chl. 80g, Gr. rožok 1 Maslo 20g Bryndzová nát. 50g Zelenina	Ovocie	Pol. kapustová s mrvenic Mexický guláš Ryža Cviklový šalát	330 100 160 120	1,3	Škvarkový Pagáč	Varené vajce Šalátový prívarok Nové zemiaky	50 150 250
<b>UTOROK</b> <b>07.7.2020</b>	Čaj, č.káva Viacz. rožok 1ks, Chlieb 80g Maslo 20g, paprika Paštéta	ovocie	Pol. karfiolová ml. Bravč.plnené mä.s.plnk. Zemiaková kaša Kompót	330 100 250 120	1,3,7	Pizza Šatka	Hov.merano(kocky) Kolienka	100 160
<b>STREDA</b> <b>08.7.2020</b>	Čaj, granko Chlieb 80g, pletenka Maslo 20g Ovocný jogurt	ovocie	Pol. pohronská Granatiersky pochod Ster. uhorka	330 300 120	1,9	ovocie	Kaša z ovsených vločiek Banán	300
<b>ŠTVRTOK</b> <b>09.7.2020</b>	Čaj, č.káva Chlieb 80g, Gr.rožok Párky 2ks, horčica Maslo 20g	ovocie	Pol. pórová so zem. Vyprážený karbonátok Fazuľový prívarok Chlieb	330 100 150 100	1,3,7	Štrúdl'a	Zemiakové placky Čaj	300
<b>PIATOK</b> <b>10.7.2020</b>	Čaj, B.káva Žemľa 1ks, chlieb 80 Maslo 20g, zelenina Syr cottage 1/2 ks	ovocie	Pol. guľášová Moravské koláče Č.káva	330 300	1,3,7	ovocie	Chlieb 100g Maslo 20g Hydinová tlačienka 100g Cibuľka 1/2 zv.	
<b>SOBOTA</b> <b>11.7.2020</b>	Čaj, mlieko Viacz.žemľa 1ks Chl. 80g, Maslo 20g Morčacia šunka 50g Zelenina	ovocie	Pol. brokolicová s vaj. Kur. stehno na paprike Noky	330 220 160	1,3	Džús	Restovaná pečeň Ryža Uhorkový šalát	100 160 120
<b>NEDEĽA</b> <b>12.7.2020</b>	Čaj, granko Chl. 80g, Osie hniezdo 80g Maslo 20g Med 20g	Ovocie	Pol. kost'ová s cest. Černohorský rezeň Zemiaková kaša Miešaný šalát	330 100 250 120	1,3,7,9	ovocie	Chlieb 100g Maslo 20g Pečeňový syr 100g Zelenina	

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

Schválil: Mgr. Zdena Sloviková, riaditeľka