



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 21.09.2020 do 27.09.2020 DIABETICKÁ DIÉTA

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 21.9.2020	Čaj, B.káva DIA Chlieb 50g Gr.rož.1ks Maslo 10g, Šunkovo – syr.nát.50g Zelenina	ovocie	Pol. hlivová s l.c. Koložvárska kapusta Varené zemiaky	330 200 220	1,3	Ovocie	Zeleninové ragú Kolienka II.več. chlieb 50, B.jogurt	200 140
UTOROK 22.9.2020	Čaj, č.káva Pizza slimák 1ks, Chlieb 50g, Maslo 10 Suchá salám 50g Zelenina	Ovocie	Pol. zelerová krémová Bravčové na šampiňónoch Ryža	330 120 140	1,7,9	Ovocie	Sedliacka omeleta Cviklový šalát II.več.gr.rožok 1ks, maslo 10	320 130
STREDA 23.9.2020	Čaj, mlieko Chlieb 50g, gr.rožok 1 Maslo 10g Dia džem 20g	ovocie	Pol. hrachová s op.chleb. Losos na masle Zemiaková kaša Kapustový šalát	330 150 220 130	1,3,4,7	Kapustník	Kotlíkový guláš Chlieb II.več. chlieb 50g, vajce	320 50
ŠTVRTOK 24.9.2020	Čaj, B.káva B.rožok 1ks chl. 80g Maslo 10g Mäsová nát. 50g Zelenina	Ovocie	Pol. mrkv. s ovs.vločkami Pečená klobása Šošovicový prívarok Chlieb	330 120 200 50	1	Dia výživa	Zemiaky s tvarohom Mlieko II.več. chlieb 50g, tav.syr	320
PIATOK 25.9.2020	Čaj, Chl. 50g, gr.rožok 1ks Maslo 10g, zelenina Syr eidam 50g	ovocie	Pol. držková Bravčový perkelt Varené zemiaky Paradajkový šalát	330 120 220 130	1	Zemiakový Pagáč	Chlieb 70g Maslo 10g Šunka 80g Zelenina II.več. gr.rožok, acidof.ml.	
SOBOTA 26.9.2020	Čaj Chlieb 50g, žemľa 1k Hydinová tlačienka 50 Cibuľka ½ zv Maslo 10g	Ovocie	Pol. karfiolová s cest. Kuracie rezance Syróva omáčka Vretená	330 120 200 140	1,7	Biely jogurt	Bravčové na srbský spôsob Ryža II.več. chlieb 50g, Dia džem	120 140
NEDEĽA 27.9.2020	Čaj, DIA kakao Chlieb 80g, Maslo 10 Viaczr.rožok 1ks Liptov salám 50g	ovocie	Pol. slepačia s peč.hal. Čevapčiči Zemiaková kaša Obloha	330 120 220 50	1,3,7,9	Ovocie	Chlieb 70g Maslo 10g Zelenina Treska šalát II.več. chlieb 50g, tvaroh.nát.	

Hmot. mäsa v surovom stave, ZMENA JEDÁL. LÍSTKA VYHRADENÁ, Vyhotoval: Bc. Gabriela Koščová-nutričný terapeut Schválil: Mgr. Zdena Sloviková, riaditeľka
V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Zuzanu Dankovú, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 21.09.2020 do 27.09.2020

ŠETRIACA DIÉTA

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 21.9.2020	Čaj, B.káva Chlieb 80g B.rož.1ks Maslo 20g, Šunkovo – syr. nát.50g Zelenina	ovocie	Pol. hlivová s l.c. Liptovská zmes Varené zemiaky	330 200 250	1,3,9	Ovocie	Zeleninové ragú Kolienka	200 190
UTOROK 22.9.2020	Čaj, č.káva B.rožok 1ks, Chl. 80g Maslo 20g, Hydinová šunka 50g Zelenina	Ovocie	Pol. zelerová krémová Bravčové dusené Ryža Cviklovo – jablkový šalát	330 120 190 120	1,7,9	Pľundra	Sedliacka omeleta Cviklový šalát	350 120
STREDA 23.9.2020	Čaj, karamel.ml. Chlieb 80g, Maslo20g Bábovka mini 80g Detská výživa	ovocie	Pol. hrášková s l.c. Losos na masle Zemiaková kaša Šalát mrkvový	330 150 250 120	1,3,4,7	Ovocie	Kotlíkový guláš Chlieb	350 100
ŠTVRTOK 24.9.2020	Čaj, B.káva B.rožok 1ks chlieb 80g Maslo 20g Mäsová nát. 50g Zelenina	Ovocie	Pol. mrkv. s ovs.vločkami Bravčový perkelt Brokolicový prívarok Chlieb	330 120 200 100	1,7	Keks	Zemiaky s tvarohom Mlieko	350
PIATOK 25.9.2020	Čaj, Chl. 80g, gr.rožok 1 ks Maslo 20g, zelenina Syr eidam 50g	ovocie	Pol. ragú Pirohy s lekvárom č. káva	330 350	1,3,9	Pľundra	Chlieb 100g Maslo 20g Šunka 80g Zelenina	
SOBOTA 26.9.2020	Čaj Chlieb 80g, Maslo 20g Žemľa 1ks Hydinová tlačienka 50g Zelenina	Ovocie	Pol. karfiolová s cest. Kuracie rezance Syrová omáčka Vretená	330 120 200 190	1,7	Puding so šľahačkou	Bravčové s pražskou plnk. Ryža Ster. cvikla	120 190 120
NEDEĽA 27.9.2020	Čaj, granko Chlieb 80g, Maslo 20g Džem 20g Vianočka 1/4	ovocie	Pol. slepačia s krup.hal. Dusené klopsy Zemiaková kaša Kompót	330 100 250 120	1,3,7,9	Džús	Chlieb 100g Maslo 20g Zelenina Pečené kuracie stehno 220g	

Hmot. mäsa v surovom stave, ZMENA JEDÁL. LÍSTKA VYHRADENÁ, Vyhotoval: Bc. Gabriela Koščová–nutričný terapeut Schválil: Mgr. Zdena Sloviková, riaditeľka
V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Zuzanu Dankovú, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 21.09.2020 do 27.09.2020

RACIONÁLNA DIÉTA

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 21.9.2020	Čaj, B.káva Chlieb 80g Gr.rož.1ks Maslo 20g, Šunkovo – syr. nát.50g Zelenina	ovocie	Pol. hlivová s l.c. Koložvárska kapusta Varené zemiaky	330 200 250	1,3,9	ovocie	Zeleninové ragú Kolienka	200 190
UTOROK 22.9.2020	Čaj, č.káva Pizza slimák 1ks, Chlieb 80g, Maslo 20g, Suchá salám 50g Zelenina	Ovocie	Pol. zelerová krémová Bravčové na šampiňónoch Ryža	330 120 190	1	Špaldový rožok	Sedliacka omeleta Cviklový šalát	350 120
STREDA 23.9.2020	Čaj, karamel.ml. Chlieb 80g, Maslo20g Bábovka mini 80g Detská výživa	ovocie	Pol. hrachová s op.chleb. Losos na masle Zemiaková kaša Kapustový šalát	330 150 250 120	1,3,7,9	Kapustník	Kotlíkový guláš Chlieb	350 100
ŠTVRTOK 24.9.2020	Čaj, B.káva B.rožok 1ks chlieb 80g Maslo 20g Mäsová nát. 50g Zelenina	Ovocie	Pol. mrkv. s ovs.vločkami Pečená klobása Šošovicový prívarok Chlieb	330 120 250 100	1,3,7,9	Keks	Zemiaky s tvarohom Mlieko	350
PIATOK 25.9.2020	Čaj, Chl. 80g, gr.rožok 1 ks Maslo 20g, zelenina Syr eidam 50g	ovocie	Pol. držková Buchty na pare Kakaová posýpka Č. káva	330 350	1,3,7	Zemiakový Pagáč	Chlieb 100g Maslo 20g Šunka 80g Zelenina	
SOBOTA 26.9.2020	Čaj Chlieb 80g, Maslo 20g Žemľa 1ks Hydinová tlačienka 50g Cibuľka ½ zv	Ovocie	Pol. karfiolová s cest. Kuracie rezance Syróva omáčka Vretená	330 120 200 190	1,7,9	Puding so šľahačkou	Bravčové na srbský spôsob Ryža	120 190
NEDEĽA 27.9.2020	Čaj, granko Chlieb 80g, Maslo 20g Džem 20g Vianočka ¼	ovocie	Pol. slepačia s peč.hal. Čevapčiči Zemiaková kaša Obloha	330 120 250 50	1,3,9	Džús	Chlieb 100g Maslo 20g Zelenina Treska šalát	

Hmot. mäsa v surovom stave, ZMENA JEDÁL. LÍSTKA VYHRADENÁ, Vyhotoval: Bc. Gabriela Koščová-nutričný terapeut Schválil: Mgr. Zdena Sloviová, riaditeľka
V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Zuzanu Dankovú, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511