



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

## Jedálny lístok na obdobie od 11.1.2021 do 17.1.2021

### DIABETICKÁ DIÉTA

V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Janu Hojnošovú, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Olovrant	Večera	Hmot.
<b>PONDELOK</b> 11.1.2021	Čaj, č. káva Chl. tmavý 50g, Rožok sójový 1 ks, Maslo 10g Cottage 50g, Zelenina	Ovocie	Pol. miliónová Pečené kuracie nohy zapečené s kyslou smotanou, Ryža Mrkvovo jablkový šalát	330 220 140 130	1,3,7	Zakysanka	Hubový paprikáš, kolienka <b>II.večera: Diétna saláma 50g, Cherry paradajky</b>	250 140
<b>UTOROK</b> 12.1.2021	Čaj, č. káva Chl. tmavý 50g, Grah. zemľa Škvarková nátierka 50g Paradajka	Ovocie	Pol. hokaido Kelové karbonátky Zemiaková kaša Cviklový šalát	330 120 220 130	1,3,7	Tvrдый сыр 50g Čerstvá uhorka	Kuracia pečeň na cibuľke Ryža Kyslé uhorky <b>II. večera: Chlieb 50g, Maslo 10g</b>	120 140 120
<b>STREDA</b> 13.1.2021	Čaj, biela káva Chl. tmavý 50g Kaiserka celozrnná 1 ks Kuracia šunka 50g, Flóra 10g Trojuhol. syrček Čerstvá uhorka	Ovocie	Pol. fazuľová so zeleninou a s fľačkami  Lečo s klobáskou Varené zemiaky	330  320 220	1,3,7	Pagáč	Bravčový perkelt Noky <b>II. večera : Chlieb 50g, Paštéta</b>	120 160
<b>ŠTVRTOK</b> 14.1.2021	Čaj, biela káva Chl. tmavý 50g, sójový rožok Nátierka z údeného masa 50g Zelenina	Biely jogurt s dia džemom	Pol. špenátová s krutónmi Bravčový stroganov Pečené zemiaky	330 120 220	1,7	Ovocie	Celozrnné fľačky s kapustou <b>II. večera: Chlieb 50g, Syrček</b>	320
<b>PIATOK</b> 15.1.2021	Čaj, č. káva Chl. tmavý 50g, Rožok celozrnný 1 ks Maslo 10g Plátkový tvrdý syr 50g Paprika	Ovocie	Pol. cesnaková s opraženým chlebom Bryndzové halušky so slaninkou Kyslé mlieko	330 320 250	1,3,7	Dia výživa	Chlieb 70g Budapeštianska nátierka 100g Paradajka <b>II. večera: Kyslá smotana</b>	
<b>SOBOTA</b> 16.1.2021	Čaj, č. káva Chl. tmavý 50g, Grahamový rožok, Pečeňový syr 50g, Maslo 10g Cibuľka	Ovocie	Pol. kapustová so zemiakmi Pečená ryba Bulgur Šalát z čínskej kapusty	330 150 140 130	1,4,7	Tvaroh na slano	Šošovicový prívarok s opraženým špekáčikom Chlieb <b>II. večera: Chlieb 50g, Šunka 30g</b>	250 100 50
<b>NEDEĽA</b> 17.1.2021	Čaj, mlieko Špaldový koláčik, Chl. tmavý 50g, Nátierkové maslo 50g Paprika	Ovocie	Pol. kuracia s niťovkami Vyprášaný bravčový rezeň Varené zemiaky Čerešňový kompót Dia	330 120 220 120	1,3,7	Brokolicová šatka	Vajčkový šalát Rožok grahamový 2 ks <b>II. večera: Syr eidam 30g, Cherry paradajky</b>	

Vyhotovil: Jana Hojnošová

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ

Schválil: Mgr. Sloviková, riaditeľka



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

## Jedálny lístok na obdobie od 11.1.2021 do 17.1.2021 ŠETRIACA DIÉTA

V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Janu Hojnošovou, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511

	<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 11.1.2021</b>	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Rožok 1 ks, Maslo 20g Cottage 50g Zelenina	Ovocie	Pol. miliónová  Pečené kuracie nohy zapečené s kyslou smotanou, Ryža Mrkvovo jablkový šalát	330  220 160 120	1,3,7	Rožok a Syrček	Krupicová kaša so škoricovou posýpkou	350
<b>UTOROK 12.1.2021</b>	Čaj, č. káva Chl. tmavý 80g, Gr. žemľa Rybacia nátierka 50g Paradajka	Ovocie	Pol. hokaido Kelové karbonátky Zemiaková kaša Cviklový šalát	330 120 250 120	1,3,4,7	Keks	Kuracia pečeň dusená Ryža	120 190
<b>STREDA 13.1.2021</b>	Čaj, biela káva Chlieb 80g Kaiserka 1 ks, Maslo 20g Kuracia šunka 50g Trojuhol. syrček	Ovocie	Pol.vajíčková  Lekvárové pirohy Ochutené mlieko 250ml	330  350	1,3,7	Slané nekysnuté pečivo	Bravčový perkelt Noky	120 190
<b>ŠTVRTOK 14.1.2021</b>	Čaj, biela káva Chlieb 80g, Maslo 20g, Francúzska nátierka 50g Sójový rožok 1 ks	Ovocný jogurt	Pol. špenátová s guľčkami  Bravčový stroganov Varené zemiaky	330  120 250	1,3,7	Ovocie	Šunkofleky Paradajka	350
<b>PIATOK 15.1.2021</b>	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Rožok 1 ks Maslo 20g Plátkový tvrdý syr 50g	Džús	Pol. zemiaková krémová  Halušky s tvarohom Kyslé mlieko	330  350 250	1,3,7	Ovocie	Chlieb 100g Budapeštianska nátierka 100g Paradajka	
<b>SOBOTA 16.1.2021</b>	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Grahamový rožok, Pečeňový syr 50g, Maslo 20g Redkvička	Ovocie	Pol. hašé Pečená ryba Bulgur Jablkový kompót	330 150 150 120	1,7,4	Tvaroh na sladko	Tekvicový prívarok Varený párok Chlieb	250 2 ks 80
<b>NEDEĽA 17.1.2021</b>	Čaj, karamelové mlieko Vianočka 1/3 Maslo 20g Džem 20g	Ovocie	Pol. kuracia s niťovkami Rezeň bravčový na prírodno Varené zemiaky Čerešňový kompót	330 120 250 120	1,7	Keks	Rožok celozrnný 2 ks Mozzarella 100g, Flóra 20g, Paradajka	

Vyhotovil: Jana Hojnošová

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ

Schválil: Mgr. Sloviková, riaditeľka



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

## Jedálny lístok na obdobie od 11.1.2021 do 17.1.2021

### RACIONÁLNA DIÉTA

V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Janu Hojnošovou, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Oloverant	Večera	Hmot.
<b>PONDELOK</b> 11.1.2021	Čaj, č. káva Chl. 80g, Rožok 1 ks Maslo 20g Cottage 50g Zelenina	Ovocie	Pol. miliónová Pečené kuracie nohy zapečené s kyslou smotanou, Ryža Mrkvovo jablkový šalát	330 220 160 120	1,3,7	Pizza šatka	Krupicová kaša so škoricovou posýpkou	350
<b>UTOROK</b> 12.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Gr. žemľa Škvarková nátierka 50g Paradajka	Ovocie	Pol. hokaido Kelové karbonátky Zemiaková kaša Cviklový šalát	330 120 250 120	1,3,7	Keks	Kuracia pečeň na cibuľke, Ryža	120 190
<b>STREDA</b> 13.1.2021	Čaj, biela káva Chlieb 80g Kaiserka 1 ks, Maslo 20g Kuracia šunka 50g, Trojuhol.syrček, Čerstvá uhorka	Ovocie	Pol. fazuľová s fliačkami Buchty na pare Ochutené mlieko 250ml	330 350	1,3,7	Pagáč	Bravčový perkelt Noky	120 190
<b>ŠTVRTOK</b> 14.1.2021	Čaj, biela káva Chlieb 80g, Maslo 20g B. rožok 1 ks Nátierka z údeného masa 50g Ľadový šalát, Cibuľka	Ovocný jogurt	Pol. špenátová s guľčkami Bravčový stroganov Pečené zemiaky	330 120 250	1,3,7	Ovocie	Fliačky s kapustou	350
<b>PIATOK</b> 15.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Rožok 1 ks Maslo 20g Plátkový tvrdý syr 50g Paprika	Džús	Pol. cesnaková s opraženým chlebom Bryndzové halušky so slaninkou Kyslé mlieko	330 350 250	1,3,7	Ovocie	Chlieb 100g Budapeštianska nátierka 100g Paradajka	
<b>SOBOTA</b> 16.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Grahamový rožok Pečeňový syr 50g, Maslo 20g Cibuľka	Ovocie	Pol. kapustová so zemiakmi Pečená ryba Bulgur Šalát z čínskej kapusty s kukuricou	330 150 150 120	1,3,4,7	Tvaroh na sladko	Šošovicový prívarok s opraženým špekáčikom Chlieb	250 100 80
<b>NEDEĽA</b> 17.1.2021	Čaj, karamelové mlieko, Vianočka 1/3 Maslo 20g Džem 20g	Ovocie	Pol. kuracia s niťovkami Vyprážený bravčový rezeň Varené zemiaky Čerešňový kompót	330 120 250 120	1,3,7	Brokolicová šatka	Vajíčkový šalát 100g Rožok 2 ks	

Hmotnosť mäsa v surovom stave

Vyhotovil: Jana Hojnošová

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ

Schválil: Mgr. Slovická, riaditeľka