



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 18.1.2021 do 24.1.2021 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.
PONDELOK 18.1.2021	Čaj, biela káva Chl. tmavý 50g Sójový rožok 1ks Suchá saláma 50g, Maslo 20g Zelenina	Ovocie	Pol. Gulášová Kuracie prírodné Cestovina Cviklový šalát	330 120 140 130	1,3,7	Brokolicová šatka	Vyprážane fašírky Zemiaková kaša Kyslé uhorky II večera: Acidko	120 220 130
UTOROK 19.1.2021	Čaj, č. káva Chl. tmavý 50g Gr. zemička 1ks, Maslo 20g Nárez v aspiku 50g Zelenina	Ovocie	Pol. hubová s mrvenicou Koložvárska kapusta	330 320	1,3,7	Detská výživa Dia	Semolinové špagety so syrom a kečupom II večera: chlieb, Maslo 10g	320
STREDA 20.1.2021	Čaj, biela káva Chl. tmavý 50g Špaldové pečivo Nátierkové maslo 50g Cibuľka	Biely jogurt	Pol. paradajková s vajcovou hmlou Bravčový pečený plátok Šampiňónová omáčka Kysnutá knedľa	330 120 200 140	1,3,7	Ovocie	Zemiaky na cibuľke Mlieko II večera: Sójový rožok, Syrček	320 200
ŠTVRTOK 21.1.2021	Čaj, č. káva Chl. tmavý 50g, Maslo 20g Viaczrnná zemička 1ks Diétna saláma 50g, Paprika	Ovocie	Pol. mrkvová s ryžou, Falošný španielsky vtáčik Dusená ryža Paradajkový šalát	330 120 140 130	1,7	Chlieb 50g, malá paštéta	Dusená brokolica Varené zemiaky Syrková omáčka II.večera: Chlieb 50g, Maslo 10g	150 220 200
PIATOK 22.1.2021	Čaj, č. káva Chl. tmavý 50g, Kaiserka cereálna 1 ks, Varené vajce Syrček, Čerstvá uhorka	Ovocie	Pol. z červenej šošovice Syrvý karbonátok Varené zemiaky Tatárska omáčka	330 150 220	1,3,7	Ovsená kaša Dia	Chlieb 70g Tuniaková nátierka, Flóra 20g Paradajka II.večera: Biely jogurt	
SOBOTA 23.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 50g, Pagáč Maslo 20g, Tlačienka 50g, Cibuľka	Ovocie	Pol. rascová so zemiakmi Hrachová kaša Údené mäso Chlieb	330 200 120 70		Chlieb 50g, maslo 10g	Kurací paprikáš Noky II. večera: Cottage 1/2	120 170
NEDEĽA 24.1.2021	Čaj Chlieb 50g, Graham .rožok Šunka 30g, Maslo 10g Tvrдый plát. syr 25g Paradajka	Kyslá smotana	Pol. hovädzia s cestovinou Budapeštiansky rezeň Pečené zemiaky Uhorkový šalát	330 120 220 130		Ovocie	Chlieb 70g Vajčková nátierka 100g Ladový šalát Detská Dia výživa II. večera: Liptovská saláma 50g, Čerstvá uhorka	

Vyhotovil: Jana Hojnošová

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ

Schválil: Mgr. Sloviková, riaditeľka



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 18.1.2021 do 24.1.2021 ŠETRIACA 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*	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 18.1.2021	Čaj, biela káva Chl. 80g, Rožok 1 ks Kuracia šunka 50g, Maslo 20g Zelenina	Ovocie	Pol. gulášová diétna Tvarohové knedličky so strúhankou	330 350	1,3,7,9	Brokolicová šatka	Dusené fašírky Zemiaková kaša Zelerový šalát s mrkvou	120 250 120
UTOROK 19.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Rožok Maslo 20g Nárez v aspiku 50g	Ovocie	Pol. hubová s mrvenicou Kuracie na prírodno Tarhoňa Broskyňový kompót	330 120 160 120	1,7	Detská výživa	Špagety so syrom a kečupom	350
STREDA 20.1.2021	Čaj, biela káva Chlieb 80g Lúpačka 1 ks Medové maslo 40g	Ovocný jogurt	Pol. paradajková s vajcovou hmlou Bravčový prírodný plátok Šampiňónova omáčka Suchárová knedľa	330 120 200 160	1,3,7	Ovocie	Zemiaky s tvarohom Mlieko	350
ŠTVRTOK 21.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Rožok 1 ks Maslo 20g Diétna saláma 50g Zelenina	Ovocie	Pol. karfiolová s mrkvou, Hovädzie na zelenine Dusená ryža Paradajkový šalát bez cibule	330 120 190 120	1,7	Chlieb 50g, malá paštéta	Dusená brokolica Varené zemiaky Syrková omáčka	150 250 200
PIATOK 22.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Kaiserka 1 ks, Maslo 20g, Varené vajce Syrček Paradajka	Ovocie	Pol. vajíčková Bratislavské rizoto Kapustový šalát	330 350	1,3,7	Termix	Chlieb 100g Tuniaková nátierka, Flóra 20g, Paradajka	
SOBOTA 23.1.2021	Čaj, karamelové mlieko Chlieb 80g, Pľundra Maslo 20g, Džem	Ovocie	Pol. rascová so zemiakmi Rezance so strúhankou Marhuľový kompót	330 350 120	1,3,7	Keks	Kurací perkelt Noky	120 190
NEDEĽA 24.1.2021	Čaj Chlieb 80g, Graham. rožok, Flóra 20g, Šunka 30g Tvrdý plát. syr 25g, Paradajka	Ovocný netučný jogurt	Pol. hovädzia s cestovinou Budapeštiansky rezeň Varené zemiaky Jablko mrkvový šalát	330 120 250 120	1,3,7	Ovocie	Chlieb 100g Vajíčková nátierka 100g Ľadový šalát Mini bábovka	

Vyhotovil: Jana Hojnošová

Schválil: Mgr. Sloviová, riaditeľka

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 18.1.2021 do 24.1.2021 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*	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 18.1.2021	Čaj, biela káva Chl. 80g, Rožok 1 ks Suchá saláma 50g Maslo 20g	Ovocie	Pol. gulášová Tvarohové knedličky so strúhankou	330 350	1,3,7	Brokolicová šatka	Vyprážené fašírky Zemiaková kaša Kyslé uhorky	120 250 120
UTOROK 19.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Rožok 1 ks Nárez v aspiku 50g Maslo 20g	Ovocie	Pol. hubová s mrvenicou Koložvárska kapusta	330 350	1,3,7	Detská výživa	Špagety so syrom a kečupom	350
STREDA 20.1.2021	Čaj, biela káva Chlieb 80g Lúpačka 1 ks Medové maslo 50g	Ovocný jogurt	Pol. paradajková s vajcovou hmlou Bravčový pečený plátok Šampiónova omáčka Kysnutá knedľa	330 120 200 160	1,3,7	Ovocie	Zemiaky na cibulke Mlieko	350 200
ŠTVRTOK 21.1.2021	Čaj, čierna káva Chlieb 80g, Maslo 20g B. rožok 1 ks Diétna saláma 50g Paprika	Ovocie	Pol. karfiolová s mrkvou, Falošný španielsky vtáčik Dusená ryža Paradajkový šalát	330 120 190 120	1,3,7	Chlieb 50g, malá paštéta	Dukátové buchtičky s krémom	350
PIATOK 22.1.2021	Čaj, č. káva Chlieb 80g, Kaiserka 1 ks, Maslo 20g, Varené vajce, Syrček, čerstvá uhorka	Ovocie	Pol. z červenej šošovice Syrový karbonátok Varené zemiaky Tatárska omáčka	330 120 250	1,3,4,7	Termix	Chlieb 100g Tuniaková nátierka, Flóra 20g Paradajka	
SOBOTA 23.1.2021	Čaj, karamelové mlieko Chlieb 80g, Pľundra Maslo 20g Džem	Ovocie	Pol. rascová so zemiakmi Hrachová kaša Údené mäso Chlieb	330 200 120 100	1,3,7	Keks	Kurací paprikáš Noky	120 190
NEDEĽA 24.1.2021	Čaj Chlieb 80g, Graham. rožok Šunka 30g, Tvrdý plát.syr 25g Paradajka	Kyslá smotana	Pol. hovädzia s cestovinou Budapeštiansky rezeň Pečené zemiaky Uhorkový šalát	330 120 250 120	1,3,7	Ovocie	Chlieb 100g Vajíčková nátierka 100g Ľadový šalát Mini bábovka	

Hmotnosť mäsa v surovom stave
Vyhotoval: Jana Hojnošová

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ
Schválil: Mgr. Sloviková, riaditeľka