

## Jedálny lístok na obdobie od 11.10.2021 do 17.10.2021

### 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.             |
|--------------------------------------|---|------------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------------|---|-------------------|
| <b>PONDELOK</b><br><b>11.10.2021</b> | Čaj, Mlieko<br>Chlieb 80g, Rožok 1ks<br>Maslo 20g<br>Sabinovská nátierka s čed.<br>príchut'ou 50g   | Ovocie           | Pol. Tekvicová<br>Bravč. stehno s pečienkou a<br>jablkami<br>Varené zemiaky                                   | 330<br>120<br>250        | 1,7<br>1,7      | Džús                       | Mäsové fliačky<br>Kyslá uhorka                                  | 350<br>120        |
| <b>UTOROK</b><br><b>12.10.2021</b>   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Žemľa 1ks<br>Maslo 20g<br>Parizer saláma 50g, cibuľka 1ks           | Croissant        | Pol. Zapražená s opek.chlebom<br>Kuracie stehno Provensálske<br>(kuracie stehno,kečup,koreň.zelenina)<br>Ryža | 330<br>220<br>190        | 1<br>1,9        | Ovocie                     | Zemiaky s cibuľkou<br>Acidko 1ks                                | 350               |
| <b>STREDA</b><br><b>13.10.2021</b>   | Čaj, Biela káva<br>Chlieb 80g, Maslo 20g<br>Lupačka 1ks<br>Džemové maslo 50g                        | Ovocie           | Pol. Zeleninová s liat.cestom<br>Hrachová kaša<br>Údená krkovička<br>Chlieb                                   | 330<br>300<br>120<br>50  | 1,3,9<br>1,7    | Detská<br>výživa           | Plovdivské mäso<br>Ryža   | 120<br>190        |
| <b>ŠTVRTOK</b><br><b>14.10.2021</b>  | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Rožok 1ks<br>Maslo 20g<br>Pečený špekáčik, horčica                  | Ovocie           | Pol. Karfiolová mlieč.s cest.<br>Bravčový stroganov<br>Pečené zemiaky<br>Tatárska omáčka                      | 330<br>120<br>250<br>50  | 1,7 /<br>1,7,10 | Puding +<br>piškóty<br>30g | Špagety so syrom a kečupom                                      | 350               |
| <b>PIATOK</b><br><b>15.10.2021</b>   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Kaiserka 1ks<br>Maslo 20g<br>Nátierka drožďová 50g<br>red'kovka 1ks | Pagáč            | Pol. Kapustnica<br>Domáce parené buchty<br>s posýpkou<br>Džús 1ks   | 330<br>350               | 1<br>1,3,7      | Ovocie                     | Chlieb 100g<br>Maslo 20g<br>Vlašský šalát 1ks<br>Paradajka 1ks  |                   |
| <b>SOBOTA</b><br><b>16.10.2021</b>   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Kaiserka 1ks<br>Maslo 20g<br>Varené vajce                           | Jogurt<br>ovocný | Pol. Fazuľková s mrveničkou<br>Dusený mletý rezeň<br>Zemiaková kaša<br>Šalát uhorkovo - paradajkový           | 330<br>100<br>250<br>120 | 1,3,9<br>1,3,7  | Ovocie                     | Morčacie rezance<br>Surová omáčka<br>Cestovina                  | 120<br>200<br>190 |
| <b>NEDEĽA</b><br><b>17.10.2021</b>   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Rožok 1ks<br>Maslo 20g<br>Šunka pražská 50g<br>1/2 papriky červenej | Ovocie           | Pol. Kuracia s niť.<br>Hovädzia roštenka<br>Slovenská ryža<br>Šalát mrkvový s grepom<br>Detská výživa 1ks     | 330<br>120<br>190<br>120 | 1,9<br>1,7      | Džús                       | Chlieb 100g<br>Maslo 20g<br>Sladké pečivo 1ks<br>Tvaroháčik 1ks |                   |

Vyhotovil: Katarína Spišiaková, nutričný terapeut  
ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ (hmotnosť mäsa v surovom stave)

Zodpovedná osoba: Jana Hojnošová, vedúca stravovacieho úseku

## Jedálny lístok na obdobie od 11.10.2021 do 17.10.2021

### DIABETICKÁ 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.             |
|-------------------------------|---|---------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------|--|-------------------|
| <b>PONDELOK</b><br>11.10.2021 | Čaj, Mlieko<br>Chlieb 50g, Rožok sój.1ks<br>Maslo 10g<br>Sabinovská nátierka s čedarovou príchuťou 50g    | Ovocie        | Pol. Tekvicová<br>Bravč. stehno s pečienkou a jablkami<br>Varené zemiaky                                      | 330<br>120<br>220        | 1,7<br>1,7      | Jogurt biely         | Mäsové fľačky<br>Kyslá uhorka<br><b>II.več: chlieb 50g, maslo 10g</b>                                  | 320<br>120        |
| <b>UTOROK</b><br>12.10.2021   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 50g, Kaiserka s pos. 1ks<br>Maslo 10g<br>Kur.tlačenka 50g, cibuľka 1ks         | Pagáč         | Pol. Zapražená s opek.chlebom<br>Kuracie stehno Provensálske (kuracie stehno,kečup,koreň.zelenina)<br>Ryža    | 330<br>220<br>140        | 1<br>1,9        | Ovocie               | Zemiaky s cibuľkou<br>Acidko 1ks<br><b>II.več: rožok sój.1ks, paštéka 48g</b>                          | 320               |
| <b>STREDA</b><br>13.10.2021   | Čaj, DIA Biela káva<br>Chlieb 50g, Rožok gr. 1ks<br>Maslo 10g<br>Mliekar. hruška 50g                      | Ovocie        | Pol. Zeleninová s liat.cestom<br>Hrachová kaša<br>Hovädzí perkelt<br>Chlieb                                   | 330<br>300<br>120<br>50  | 1,3,9<br>1,7    | DIA<br>Detská výživa | Plovdivské mäso<br>Ryža<br><b>II.več: chlieb 50g, nát.maslo 50g</b>                                    | 120<br>140        |
| <b>ŠTVRTOK</b><br>14.10.2021  | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 50g, Rožok sój. 1ks<br>Maslo 10g<br>Pečený špekáčik, horčica                   | Ovocie        | Pol. Karfiolová mlieč.s cest.<br>Bravčový stroganov<br>Pečené zemiaky<br>Tatárska omáčka                      | 330<br>120<br>220<br>50  | 1,7 /<br>1,7,10 | DIA<br>Puding        | Špagety so syrom a kečupom<br><b>II.več: rožok gr. 1ks, šunková pena 50g</b>                           | 320               |
| <b>PIATOK</b><br>15.10.2021   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 50g, Kaiserka s pos.1ks<br>Maslo 10g<br>Nátierka drožďová 50g<br>red'kovka 1ks | Pagáč         | Pol. Kapustnica<br>DIA Ovocná zemiakovka<br>Ovocie 1ks  | 330<br>320               | 1<br>1,3,7      | Ovocie               | Chlieb 50g<br>Maslo 10g<br>Vlašský šalát 1ks<br>Paradajka 1ks<br><b>II.več: rožok sój.1ks, tav.syr</b> |                   |
| <b>SOBOTA</b><br>16.10.2021   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 50g, Kaiserka s pos. 1ks<br>Maslo 10g<br>Varené vajce                          | Jogurt ovocný | Pol. Fazuľková s mrveničkou<br>Dusený mletý rezeň<br>Zemiaková kaša<br>Šalát uhorkovo - paradajkový           | 330<br>100<br>220<br>120 | 1,3,9<br>1,3,7  | Ovocie               | Morčacie rezance<br>Syravá omáčka<br>Cestovina<br><b>II.več:chlieb 50g, maslo 10g</b>                  | 120<br>200<br>140 |
| <b>NEDEĽA</b><br>17.10.2021   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 50g, Rožok gr. 1ks<br>Maslo 10g<br>Šunka pražská 50g<br>1/2 papriky červenej   | Ovocie        | Pol. Kuracia s niť.<br>Hovädzia roštenka<br>Slovenská ryža<br>Šalát mrkvový s grepom<br>DIA Detská výživa 1ks | 330<br>120<br>140<br>120 | 1,9<br>1,7      | Kefir                | Chlieb 50g, Maslo 20g<br>Syr 50g<br>Cibuľka 1ks<br><b>II.več:kaiserka s pos.1ks, ryby v tomate 1ks</b> |                   |



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

# Jedálny lístok na obdobie od 11.10.2021 do 17.10.2021

## 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.             |
|--------------------------------------|--|------------------|--|--------------------------|----------------|----------------------------|---|-------------------|
| <b>PONDELOK</b><br><b>11.10.2021</b> | Čaj, Mlieko<br>Chlieb 80g, Rožok 1ks<br>Maslo 20g<br>Nátierka syrová 50g                     | Ovocie           | Pol. Tekvicová<br>Bravč. stehno s jablkami<br>Varené zemiaky   | 330<br>120<br>250        | 1,7<br>1,7     | Džús                       | Mäsové fľačky<br>Cviklový šalát                                 | 350<br>120        |
| <b>UTOROK</b><br><b>12.10.2021</b>   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Žemľa 1ks<br>Maslo 20g<br>Kur.tlačienka 50g, šalát ľad.      | Croissant        | Pol. Rascová s opek. chlebom<br>Kuracie stehno Provensálske<br>(kuracie stehno,kečup,koreň.zelenina)<br>Ryža | 330<br>220<br>190        | 1<br>1,9       | Ovocie                     | Zemiaky s maslom<br>Acidko 1ks                                  | 350               |
| <b>STREDA</b><br><b>13.10.2021</b>   | Čaj, Biela káva<br>Chlieb 80g, Maslo 20g<br>Lupačka 1ks<br>Džemové maslo 50g                 | Ovocie           | Pol. Zeleninová s liat.cestom<br>Cuketový prívarok<br>Hovädzí perkelt<br>Chlieb                              | 330<br>250<br>120<br>50  | 1,3,9<br>1,7   | Detská<br>výživa           | Plovdivské mäso<br>Ryža   | 120<br>190        |
| <b>ŠTVRTOK</b><br><b>14.10.2021</b>  | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Rožok 1ks<br>Maslo 20g<br>Var.párk.klobása, kečup            | Ovocie           | Pol. Karfiolová mlieč.s cest.<br>Bravčový stroganov<br>Varené zemiaky s petrž. vňaťou<br>Šalát ľadový        | 330<br>120<br>250<br>120 | 1,7 / 1,7      | Puding +<br>piškóty<br>30g | Špagety so syrom a kečupom                                      | 350               |
| <b>PIATOK</b><br><b>15.10.2021</b>   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb80g, Kaiserka 1ks<br>Maslo 20g<br>Nátierka salámová 50g<br>pór     | Pagáč            | Pol. Kapustnica ŠETR.<br>Ovocná žemľovka<br>Džús 1ks   | 330<br>350               | 1<br>1,3,7     | Ovocie                     | Chlieb 100g<br>Maslo 20g<br>Paštéka 1ks<br>Paradajka 1ks        |                   |
| <b>SOBOTA</b><br><b>16.10.2021</b>   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Kaiserka 1ks<br>Maslo 20g<br>Varené vajce                    | Jogurt<br>ovocný | Pol. Fazuľková s mrveničkou<br>Dusený mletý rezeň<br>Zemiaková kaša<br>Šalát paradajkový                     | 330<br>100<br>250<br>120 | 1,3,9<br>1,3,7 | Ovocie                     | Morčacie rezance<br>Syrová omáčka<br>Cestovina                  | 120<br>200<br>190 |
| <b>NEDEĽA</b><br><b>17.10.2021</b>   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 80g, Rožok 1ks<br>Maslo 20g<br>Šunka pražská 50g<br>paradajka 1ks | Ovocie           | Pol. Kuracia s niť.<br>Hovädzia roštenka<br>Slovenská ryža<br>Šalát mrkvový s grepom<br>Detská výživa 1ks    | 330<br>120<br>190<br>120 | 1,9<br>1,7     | Džús                       | Chlieb 100g<br>Maslo 20g<br>Sladké pečivo 1ks<br>Tvaroháčik 1ks |                   |

Vyhotovil: Katarína Spišiaková, nutričný terapeut

ZMENA JEDALNEHO LISTKA VYHRADENA (hmotnosť mäsa v surovom stave)

Zodpovedná osoba: Jana Hojnošová, vedúca stravovacieho úseku