



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 18.10.2021 do 24.10.2021

RACIONÁLNA 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 18.10.2021	Čaj Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Paštekové maslo 60g, pór	Ovocie	Pol. Hašé Strapačky s bryndzou a slaninkou Acidko 1ks	330 350	1,9 1,3,7	Detská výživa	Mäsovo - zeleninové rizoto s kuskusom Šalát cviklový	350 120
UTOROK 19.10.2021	Čaj, Čierna káva Chlieb 80g, Kaiserka 1ks Maslo 20g Hydinový nárez 50g	Ovocie	Pol. Mrkvová s liat. cestom Segedínsky guláš Domáca kysnutá knedľa	330 120 160	1,3 1,3,7	Ovocie	Rezance s džemom a orechami Džús 1ks	350
STREDA 20.10.2021	Čaj, Biela káva Chlieb 80g, Žemľa 1ks Maslo 20g Syr v črievku 100g, paprika červená 1/2	Pizza rožok	Pol. Brnenská s údeninou Losos na masle Dusená baby mrkva Zemiaky varené s petr. vňaťou	330 120 150 250	1,7 1,7,10	Ovocie	Prívarok z hlávkového šalátu Pečená sekaná Chlieb	150 100 50
ŠTVRTOK 21.10.2021	Čaj Kaiserka s pos.1ks, Maslo 20g Chlieb vo vajíci 100g	Ovocie	Pol. Milánska Kuracie po čínsky Ryža	330 120 190	1,7 / 1	Puding	Bravčové ražniči na plechu Steril. šalát	350 120
PIATOK 22.10.2021	Čaj Chlieb 80g, Rožok1ks Maslo 20g Nátierka rybacia 50g	Jogurt kakaový	Pol. Sedliacka s cest. Zapekaný karfiol so syrom Zemiaková kaša Šalát paradajkový	330 150 250 120	1,9 1,3,7	Ovocie	Chlieb 100g Maslo 20g Pečené mäso 100g Cibuľka 1ks	
SOBOTA 23.10.2021	Čaj, Čierna káva Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Saláma Poličan 50g	Ovocie	Pol. Kôprová Hovädzie ragú Cestoviny	330 120 190	1,3,7 1,9	Pagáč	Zemiakové placky Acidko	350
NEDEĽA 24.10.2021	Čaj, Ochutené mlieko Chlieb 80g Maslo 20g Sladké pečivo	Detská výživa	Pol. Hovädzia s mäsom a niť. Bravčový rezeň pod broskyňou Zemiaky pečené Ovocie 1ks	330 120 250	1,3,9 1,3,7	Kefír	Chlieb 100g Maslo 20g Šunková pena 100g Paradajka 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 18.10.2021 do 24.10.2021

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 18.10.2021	Čaj Chlieb 50g, Rožok gr.1ks Maslo 10g Paštekové maslo 60g, pór	Ovocie	Pol. Hašé Strapačky s bryndzou Acidko 1ks	330 320	1,9 1,3,7	DIA Detská výživa	Mäsovo zeleninové rizoto s kuskusom Šalát cviklový II.več:chlieb 50g,maslo 10g	320 130
UTOROK 19.10.2021	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Kaiserka s pos.1ks Maslo 10g Hydinový nárez 50g	Ovocie	Pol. Mrkvová s liat. cestom Segedínsky guláš Domáca kysnutá knedľa	330 120 140	1,3 1,3,7	Ovocie	Rezance s dia džemom a orechami Jogurt biely 1ks II.več:chlieb 50g, kur. tlačienka 50g	320
STREDA 20.10.2021	Čaj, DIA Biela káva Chlieb 50g, Rožok sój. 1ks Maslo 10g Syr v črievku 100g, paprika červená 1/2	Pizza rožok	Pol. Fazuľková s párkom Losos na masle Dusená baby mrkva Zemiaky varené s petr. vňaťou	330 120 150 220	1,7 1,7,10	Ovocie	Prívarok z hlávkového šalátu Pečená sekaná Chlieb II.več:rožok gr.1ks, maslo nátierkové 50g	150 100 50
ŠTVRTOK 21.10.2021	Čaj Chlieb 50g,Kaiserka s pos.1ks, Maslo 10g Pražienica 100g	Ovocie	Pol. Milánska Kuracie po čínsky Ryža	330 120 140	1,7 / 1	DIA puding	Bravčové ražniči na plechu Steril. šalát II.več:rožok sój. 50g, jogurt biely 1ks	320 130
PIATOK 22.10.2021	Čaj Chlieb 50g, Rožok gr.1ks Maslo 10g Nátierka rybacia 50g	Jogurt biely	Pol. Sedliacka s cest. Zapekaný karfiol so syrom Zemiaková kaša Šalát paradajkový	330 150 220 130	1,9 1,3,7	Ovocie	Chlieb 50g, Maslo 10g Pečené mäso 100g Cibuľka 1ks II.več:kaiser.s pos.1ks, paštéka 48g	
SOBOTA 23.10.2021	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Rožok sój.1ks Maslo 10g Saláma šunková 50g	Ovocie	Pol. Kôprová Hovädzie ragú Cestoviny	330 120 140	1,3,7 1,9	Pagáč	Omeleta so syrom Zemiaky varené Šalát mrkvovo - jablk. II.več: chlieb 50g, ryby v tomate 1ks	150 220 130
NEDEĽA 24.10.2021	Čaj, Mlieko Chlieb 50g, Kaiserka s po.1ks Maslo 10g Syr eidam 50g	DIA Detská výživa	Pol. Hovädzia s mäsom a niť. Br. rezeň pod dia ovocím Zemiaky pečené Ovocie 1ks	330 120 220	1,3,9 1,3,7	Kefír	Chlieb 50g, Maslo 10g Šunková pena 100g Paradajka 1ks II.več:rožok gr.1ks, maslo 10g	



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 18.10.2021 do 24.10.2021

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.
PONDELOK 18.10.2021	Čaj Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Paštekové maslo 60g, pór	Ovocie	Pol. Hašé Strapačky s tvarohom Acidko 1ks	330 350	1,9 1,3,7	Detská výživa	Mäsovo zeleninové rizoto s kuskusom Šalát cviklový	350 120
UTOROK 19.10.2021	Čaj, Čierna káva Chlieb 80g, Kaiserka 1ks Maslo 20g Hydinový nárez 50g	Ovocie	Pol. Mrkvová s liat.cestom Segedínsky guláš (z čínskej kapusty)ŠETR. Domáca suchárová knedľa	330 120 160	1,3 1,3,7	Ovocie	Rezance s džemom Džús 1ks	350
STREDA 20.10.2021	Čaj, Biela káva Chlieb 80g, Žemľa 1ks Maslo 20g Syr v črievku 100g, paradajka 1ks	Pizza rožok	Pol. Fazuľková s párkom Losos na masle Dusená baby mrkva Zemiaky varené s petr.vňaťou	330 120 150 250	1,7 1,7,10	Ovocie	Prívarok z hlávkového šalátu Pečená sekaná Chlieb	150 100 50
ŠTVRTOK 21.10.2021	Čaj Chlieb 50g, Kaiserka 1ks, Maslo 10g Pražienica 100g	Ovocie	Pol. Milánska Kuracie na rozmaríne Ryža Šalát zelerovo - ananásový	330 120 190 120	1,7 / 1,9	Puding	Bravčové ražniči na plechu ŠETR. Šalát ľadový	350 120
PIATOK 22.10.2021	Čaj Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Nátierka rybacia 50g	Jogurt kakaový	Pol. Sedliacka s cest. Zapekaný karfiol so syrom Zemiaková kaša Šalát paradajkový	330 150 250 120	1,9 1,3,7	Ovocie	Chlieb 100g Maslo 20g Pečené mäso 100g pór	
SOBOTA 23.10.2021	Čaj, Čierna káva Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Saláma šunková 50g	Ovocie	Pol. Kôprová Hovädzie ragú Cestoviny	330 120 190	1,3,7 1,9	Croissant	Omeleta so syrom Zemiaky varené Šalát mrkvovo – jablk.	150 250 120
NEDEĽA 24.10.2021	Čaj, Ochutené mlieko Chlieb 80g Maslo 20g Sladké pečivo	Detská výživa	Pol. Hovädzia s mäsom a niť. Bravčový rezeň pod broskyňou Zemiaková kaša Ovocie 1ks	330 120 250	1,3,9 1,3,7	Kefír	Chlieb 100g Maslo 20g Šunková pena 100g Paradajka 1ks	

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

Zodpovedná osoba: Jana Hojnošová, vedúca stravovacieho úseku