



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

# Jedálny lístok na obdobie od 29.11.2021 do 5.12.2021

## RACIONÁLNA 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</b> <b>29.11.2021</b>	Čaj, Ochutené mlieko Chlieb 80g, Maslo 20g Sladké pečivo 1ks	Ovocie	Pol. Zemiaková s majoránom Maďarský guláš Domáca kysnutá knedľa	330 120 160	1 1,3,7	Detská výživa	Brokolicové rizoto so syrom a morčacím mäsom Šalát mrkvový	350 120
<b>UTOROK</b> <b>30.11.2021</b>	Čaj Chlieb 80g, Rožok gr.1ks Maslo 20g Pečený špekáčik horčica	Keks	Pol. Bryndzová s opr. chlebom Br. prírodný rezeň Varené zemiaky s petr. vňaťou Kompót miešaný	330 120 250 120	1,7 1,7	Ovocie	Maďarské fľačky (fľačky, slanina, tvaroh, kyslá smotana) Acidko 1ks	350
<b>STREDA</b> <b>1.12.2021</b>	Čaj, Mlieko Chlieb 80g, Kaiserka 1ks Maslo 20g Syr Eidam úd. 50g, 1/2 papriky	Ovocie	Pol. Hašé Kuracie stehno na smotane Noky	330 220 190	1,9 1,3,7	Croissant	Plovdivské mäso Zemiaková kaša Džús 1ks	120 250
<b>ŠTVRTOK</b> <b>2.12.2021</b>	Čaj Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Tatranský uherák 50g, paradajka 1ks	Kefír	Pol. Paradajková s cest. Bravčové soté Ryža Šalát uhorkový	330 120 190 120	1 / 1	Ovocie	Bublanina s ovocím Jogurtové mlieko 1ks	350
<b>PIATOK</b> <b>3.12.2021</b>	Čaj Chlieb 80g, Zemľa 1ks Maslo 20g Nátierka valašská 50g	Ovocie	Pol. Halászlé Dusený zeleninový karbonátok Zemiaková kaša Šalát cviklový	330 150 250 120	1,4,7 1,3,7,9	Jogurt kakaový	Chlieb 100g Maslo 20g Vajíčkový šalát 1ks Cibuľka 1ks	
<b>SOBOTA</b> <b>4.12.2021</b>	Čaj, Chlieb 80g, Maslo 20g Pizza rožok 1ks Jogurt biely 1ks	Detská výživa	Pol. Rascová so syrom Diétna sekaná Cuketový prívarok Chlieb	330 100 150 50	1,7 1,3,7	Ovocie	Bravčové ražniči na plechu Kyslá uhorka	350 120
<b>NEDEĽA</b> <b>5.12.2021</b>	Čaj, Čierna káva Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Šunka pražská 50g	Ovocie	Pol. Ragú s knedlíčkami Hovädzie námornícke Slovenská ryža Šalát z čínskej kapusty Puding so šľahačkou 1ks	330 120 190 120	1,3,9 1,3	Pagáč škvarc.	Chlieb 100g Maslo 20g Syr tavený čievko 1ks 1/2 paprika červená	

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 29.11.2021 do 5.12.2021

### 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> 29.11.2021	Čaj, DIA Biela káva Chlieb 50g, Rožok sój.1ks Maslo 10g Dia džemové maslo 50g	Ovocie	Pol. Zemiaková s majoránom Maďarský guláš Domáca kysnutá knedľa	330 120 140	1 1,3,7	Jogurt biely	Brokolicové rizoto so syrom a morčacím mäsom Šalát mrkvový <b>II.več:chlieb 50g, nát.maslo 50g</b>	320 130
<b>UTOROK</b> 30.11.2021	Čaj Chlieb 50g, Rožok gr.1ks Maslo 10g Pečený špekáčik horčica	DIA Keks	Pol. Bryndzová s opr.chlebom Br. prírodný rezeň Varené zemiaky s pet.vňaťou DIA Kompót	330 120 220 130	1,7 1,7	Ovocie	Maďarské fliacky (fliacky,slanina,tvaroh, kyslá smotana) Acidko 1ks <b>II.več:kaiserka spos.1ks, paštéka 1/2</b>	320
<b>STREDA</b> 1.12.2021	Čaj, Mlieko Chlieb 50g, Kaiserka s pos.1ks Maslo 10g Syr Eidam úd. 50g, 1/2 papriky	Ovocie	Pol. Hašé Kuracie stehno na smotane Noky	330 220 140	1,9 1,3,7	Pagáč	Plovdivské mäso Zemiaková kaša Ovocie 1ks <b>II.več:chlieb 50g, maslo 10g, var.vajce</b>	120 220
<b>ŠTVRTOK</b> 2.12.2021	Čaj Chlieb 50g, Rožok sój.1ks Maslo 10g Výberová šunka 50g,parad. 1ks	Kefír	Pol. Paradajková s cest. Bravčové soté Ryža Šalát uhorkový	330 120 140 120	1 / 1	Ovocie	Zemiakovo – zeleninový guláš Chlieb <b>II.več:rož.gr.1ks,dia výživa</b>	320 50
<b>PIATOK</b> 3.12.2021	Čaj Chlieb 50g, Kaiserka s pos.1ks Maslo 10g Nátierka valašská 50g	Ovocie	Pol. Halászlé Dusený zeleninový karbonátok Zemiaková kaša Šalát cviklový	330 150 220 130	1,4,7 1,3,7,9	Jogurt biely	Chlieb 50g, Maslo 10g Vajčkový šalát 1ks Cibuľka 1ks <b>II.več.:rožok sój.1ks, šunk.pena 50g</b>	
<b>SOBOTA</b> 4.12.2021	Čaj, Chlieb 50g, Maslo 10g Pizza rožok 1ks Jogurt biely 1ks	DIA Detská výživa	Pol. Rascová so syrom Diétna sekaná Cuketový prívarok Chlieb	330 100 150 50	1,7 1,3,7	Ovocie	Bravčové ražniči na plechu Kyslá uhorka <b>II.več:chlieb 50g, maslo 10g</b>	320 130
<b>NEDEĽA</b> 5.12.2021	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Rožok gr. 1ks Maslo 10g Šunka pražská 50g	Ovocie	Pol. Ragú s knedličkami Hovädzie námornícke Slovenská ryža Šalát z čínskej kapusty DIA Detská výživa 1ks	330 120 140 130	1,3,9 1,3	Pagáč škvark.	Chlieb 50g, Maslo 10g Syr tavený črievko 1ks 1/2 paprika červená <b>II.več:rožok sój.1ks, ryby v tomate 1ks</b>	

# Jedálny lístok na obdobie od 29.11.2021 do 5.12.2021

## 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> 29.11.2021	Čaj, Ochutené mlieko Chlieb 80g, Maslo 20g Sladké pečivo 1ks	Ovocie	Pol. Zemiaková s majoránom Maďarský guláš ŠETR. Domáca suchárová knedľa	330 120 160	1 1,3,7	Detská výživa	Brokolicové rizoto so syrom a morčacím mäsom Šalát mrkvový	350 120
<b>UTOROK</b> 30.11.2021	Čaj Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Párky 2ks, kečup	Keks	Pol. Hokkaido Br. prírodný rezeň Varené zemiaky s petr. vňaťou Kompót miešaný	330 120 250 120	1,7 1,7	Ovocie	Maďarské fľačky (fľačky, tvaroh, kyslá smotana) Acidko 1ks	350
<b>STREDA</b> 1.12.2021	Čaj, Mlieko Chlieb 80g, Kaiserka 1ks Maslo 20g Syr Eidam 50g, šalát ľad.	Ovocie	Pol. Hašé Kuracie stehno na smotane Noky	330 220 190	1,9 1,3,7	Croissant	Plovdivské mäso Zemiaková kaša Džúz 1ks	120 250
<b>ŠTVRTOK</b> 2.12.2021	Čaj Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Výber. šunka 50g, paradajka 1ks	Kefír	Pol. Paradajková s cest. Bravčové soté Ryža Šalát miešaný ŠETR.	330 120 190 120	1 / 1	Ovocie	Bublanina s ovocím Jogurtové mlieko 1ks	350
<b>PIATOK</b> 3.12.2021	Čaj Chlieb 80g, Žemľa 1ks Maslo 20g Nátierka salámová 50g	Ovocie	Pol. Halászlé Dusený zeleninový karbonátok Zemiaková kaša Šalát cviklový	330 150 250 120	1,4,7 1,3,7,9	Jogurt kakaový	Chlieb 100g Maslo 20g Paštéka 1ks Paradajka 1ks	
<b>SOBOTA</b> 4.12.2021	Čaj, Chlieb 80g, Maslo 20g Pizza rožok 1ks Jogurt biely 1ks	Detská výživa	Pol. Rascová so syrom Diétna sekaná Cuketový prívarok Chlieb	330 100 150 50	1,7 1,3,7	Ovocie	Bravčové ražniči na plechu ŠETR. Šalát ľadový	350 120
<b>NEDEĽA</b> 5.12.2021	Čaj, Čierna káva Chlieb 80g, Rožok 1ks Maslo 20g Šunka pražská 50g	Ovocie	Pol. Ragú s knedlíčkami Hovädzie námornické Slovenská ryža Šalát z čínskej kapusty Jogurt ovocný 1ks	330 120 190 120	1,3,9 1,3	Lupačka	Chlieb 100g Maslo 20g Syr tavený črievko 1ks Paradajka 1ks	

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

Zodpovedná osoba: Jana Hojnošová, vedúca stravovacieho úseku