



# Jedálny lístok na obdobie od 24.1.2022 do 30.1.2022

## 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*	Kcal	Olovrant	Večera	Hmot.
<b>PONDELOK</b> 24.1.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Saláma Malokarpat. 50g	Ovocie	Pol. Zeleninová s mrveničkou Fliačky s hlávkovou kapustou	330ml 350 g	1,3,9 1,7	2910 3930	Termix	Brav. dusený karbonátok Zemiaky varené Šalát paradajkový	100g 250g 120g
<b>UTOROK</b> 25.1.2022	Čaj, Ochutené mlieko Chlieb 50g, Maslo 20g Sladké pečivo 1ks	Detská výživa	Pol. Pórová s lievankou Bravčový stroganov Pečené zemiaky Tatárska omáčka	330ml 120g 250g 50g	1,3 1,7,10	1290 1850 2550 1940	Ovocie	Cestoviny s vajcom Šalát cviklový	350 120
<b>STREDA</b> 26.1.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Kaiser. 1ks Nát. sabinovská s pažitkou 50g ½ Papriky červenej	Ovocie	Pol. Tekvicová mliečna Kuracie stehno plnené pečené Ryža Kompót	330ml 220g 190g 120g	1,7 1,3,7	1740 3680 2520 820	Keks	Pražské zapečené zemiaky Šalát mrkvový	350g 120g
<b>ŠTVRTOK</b> 27.1.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Šunka pražská 50g	Jogurt kakaov.	Pol. Zemiaková s majoránom Pečený špekáčik Šošovicový prívarok Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1 / 1,7	1800 3140 2520 1150	Ovocie	Zeleninové rizoto Šalát ľadový	350 120
<b>PIATOK</b> 28.1.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Rožok 1ks Nát. sardínková 50g, Pór	Ovocie	Pol. Ragú Šišky s džemom Čaj	330ml 350g	1,9 1,3,7	1200 9810	Džús	Chlieb Maslo Šunková pena Paradajka	100g 20g 1ks 1ks
<b>SOBOTA</b> 29.1.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Pečienový syr 50g, ½ Paradajky	Keks	Pol. Hrástková Morčací guláš prírodný Slovenská ryža Kyslá uhorka	330ml 120g 190g 120g	1,9 1	1620 1440 2420 280	Ovocie	Vločková kaša s posýpkou	300g
<b>NEDEĽA</b> 30.1.2022	Čaj, Mlieko Chlieb 50g, Rožok 1ks Maslo 20g Mliekarenská hrudka 50g	Ovocie	Pol. Hovädzia s mäsom a nit'. Bravčové dusené Dus. zelenina Zemiaky s cibuľkou	330ml 120g 150g 250g	1,9 1,7,9	230 2580 280 2540	Ochutené mlieko	Chlieb Maslo Saláma Vysočina Cibuľka	100g 20g 80g 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 24.1.2022 do 30.1.2022

## 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*	Kcal	Olovrant	Večera	Hmot.
<b>PONDELOK</b> 24.1.2022	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Saláma Malokarpat. 50g	Ovocie	Pol. Zeleninová s mrveničkou Fliačky s hlávkovou kapustou	330ml 320 g	1,3,9 1,7	2910 3930	Jogurt biely	Brav. dusený karbonátok Zemiaky varené Šalát paradajkový <b>II.več: rožok gr.1ks,maslo 10g</b>	100g 220g 130g
<b>UTOROK</b> 25.1.2022	Čaj, DIA Biela káva Chlieb 50g, Maslo 10g DIA džem 1ks	Jogurt biely	Pol. Pórová s lievankou Bravčový stroganov Pečené zemiaky Tatárska omáčka	330ml 120g 220g 50g	1,3 1,7,10	1290 1850 2550 1940	Ovocie	Cestoviny s vajcom Šalát cviklový <b>II.več:chlieb 50g, šunka 50g</b>	320 130
<b>STREDA</b> 26.1.2022	Čaj, Čierna káva Rožok sójový 1ks Nát. sabinovská s pažitkou 50g ½ Papriky červenej	Ovocie	Pol. Tekvicová mliečna Kuracie stehno plnené pečené Ryža DIA Kompót	330ml 220g 140g 130g	1,7 1,3,7	1740 3680 2520 280	DIA Keks	Pražské zapečené zemiaky Šalát mrkvový <b>II.več:kaiser.s pos.1ks, kefir 1ks</b>	320g 130g
<b>ŠTVRTOK</b> 27.1.2022	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Šunka pražská 50g	DIA Detská výživa	Pol. Zemiaková s major. Pečený špekáčik Šošovicový prívarok Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1 / 1,7	1800 3140 2520 1150	Ovocie	Zeleninové rizoto Šalát ľadový <b>II.več:chlieb 50g, paštéky 50g</b>	320 130
<b>PIATOK</b> 28.1.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Nát. sardinková 50g, Pór	Ovocie	Pol. Ragú Cestoviny so syrovo - brokol. omáčkou	330ml 320g	1,9 1,7	1200 2970	Acidko	Chlieb Maslo Šunková pena, Paradajka <b>II.več: pagáč škvark.1ks</b>	50g 10g 1ks 1ks
<b>SOBOTA</b> 29.1.2022	Čaj Rožok graham 1ks Maslo 10g Hydinový nárez 50g, ½ Paradajky	DIA Keks	Pol. Hrátková Morčací guláš prírodný Slovenská ryža Kyslá uhorka	330ml 120g 140g 130g	1,9 1	1620 1440 2420 280	Ovocie	Rybie filé na rasci Zemiaky varené Šalát zelerovo – jablk. <b>II.več: kaiserka s pos.1ks nátierk maslo 50g</b>	120g 220g 130g
<b>NEDEĽA</b> 30.1.2022	Čaj, Mlieko Chlieb 50g Maslo 10g Mliekar. hrudka 50g	Ovocie	Pol. Hov. s mäsom a nit'. Bravčové dusené Dus. zelenina Zemiaky s cibuľkou	330ml 120g 150g 220g	1,9 1,7,9	230 2580 280 2540	Jogurt biely	Chlieb Maslo Saláma Vysočina, Cibuľka <b>II.več: rožok sój., 1/8 tav.syr</b>	50g 10g 80g 1ks

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

Zodpovedná osoba: Jana Hojnošová,  
vedúca stravovacieho úseku



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

# Jedálny lístok na obdobie od 24.1.2022 do 30.1.2022

## ŠETRIACA 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*	Kcal	Olovrant	Večera	Hmot.
<b>PONDELOK</b> 24.1.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Šunka kurac. 50g	Ovocie	Pol. Zeleninová s mrveničkou Fliačky s čínskou kapustou	330ml 350 g	1,3,9 1,7	2910 3930	Termix	Brav. dusený karbonátok Zemiaky varené Šalát paradajkový	100g 250g 120g
<b>UTOROK</b> 25.1.2022	Čaj, Ochutené mlieko Chlieb 50g, Maslo 20g Sladké pečivo 1ks	Detská výživa	Pol. Pórová s lievankou Bravčový stroganov Zemiaky varené s pet.vňat'. Šalát z čínskej kapusty s mrkv.	330ml 120g 250g 120g	1,3 1,7	1290 1850 2740 1940	Ovocie	Cestoviny s vajícom Šalát cviklový	350 120
<b>STREDA</b> 26.1.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Kaiser.1ks Nát. sabinovs. s paž. 50g šalát ľadový	Ovocie	Pol. Tekvicová mliečna Kuracie stehno plnené pečené Ryža Kompót	330ml 220g 190g 120g	1,7 1,3,7	1740 3680 2520 820	Keks	Pražské zapečené zemiaky Šalát mrkvový	350g 120g
<b>ŠTVRTOK</b> 27.1.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Šunka pražská 50g	Jogurt kakaov.	Pol. Zemiaková s majoránom Diétna sekaná Prívarok z hlávkového šalátu Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1 / 1,3,7	1800 1760 1700 1150	Ovocie	Zeleninové rizoto Šalát ľadový	350 120
<b>PIATOK</b> 28.1.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Rožok 1ks Nát. sardinková 50g, Pór	Ovocie	Pol. Ragú Cestoviny so syrovo - brokol. omáčkou	330ml 350g	1,9 1,7	1200 2970	Džús	Chlieb Maslo Šunková pena Paradajka	100g 20g 1ks 1ks
<b>SOBOTA</b> 29.1.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Hydinový nárez 50g, šalát ľad.	Keks	Pol. Krúpková Morčací guláš prírodný Slovenská ryža Šalát zelerovo – jablk.	330ml 120g 190g 120g	1,9 1	1620 1440 2420 410	Ovocie	Vločková kaša s posýpkou	300g
<b>NEDEĽA</b> 30.1.2022	Čaj, Mlieko Chlieb 50g, Rožok 1ks Maslo 20g Mliekarenská hrudka 50g	Ovocie	Pol. Hovädzia s mäsom a niť. Bravčové dusené Dus. zelenina Zemiaková kaša	330ml 120g 150g 250g	1,9 1,7,9	230 2580 280 2300	Ochut. mlieko	Chlieb Maslo Saláma Šunková Cibuľka	100g 20g 80g 1ks

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

Zodpovedná osoba: Jana Hojnošová,  
vedúca stravovacieho úseku