



Jedálny lístok na obdobie od 20.6.2022 do 26.6.2022

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.
PONDELOK 20.6.2022	Čaj Chlieb 100g Kápiové maslo 50g	Ovocie	Pol. Kelová s fazuľou a klobásou Šúľance so strúhankou	330ml 350g	1 1,3,7	1380 8340	Džús	Plovdivské mäso Zemiaková kaša	120g 250g
UTOROK 21.6.2022	Čaj Chlieb 50g, Rožok 1ks Maslo 20g Saláma 50g, reďkovka	Keks	Pol. Kuracia s niť. Sviečková na smotane Domáca kysnutá knedľa	330ml 120g 160g	1,9 1,3,7,9, 10	1410 1520 4720	Ovocie	Rezance s makom Čaj	350g
STREDA 22.6.2022	Čaj, Kakao Lupačka 2 ks Maslo 20g Džem 1 ks	Ovocie	Pol. Zelerová s krutónmi Námornícke mäso Slovenská ryža Šalát uhorkový	330ml 120g 190g 120g	1,3,9 1,3	2730 780 2420 490	Keks	Lečo z čerstvej zeleniny s klob. a vajítkom Chlieb	350g 50g
ŠTVRTOK 23.6.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Varená párk.klobása Horčica	Puding	Pol. Tekvicová Mletý rezeň so syrom Zemiaky varené s pet.vňaťou Šalát mrkvový	330ml 100g 250g 120g	1,7 1,3,7	1830 3660 1659 640	Ovocie	Rizoto hubové Šalát ľadový	350g 120g
PIATOK 24.6.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Nátierka rybacia 50g	Ovocie	Pol. Zemiaková s úd. Rezance s tvarohom Acidko	330ml 350g 1 ks	1,9 1,7	2790 6090 41	Detská výživa	Chlieb Maslo Pečené mäso Cibuľka	100g 20g 100g 1ks
SOBOTA 25.6.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Šunka 50g	Jogurt	Pol. Mrkvovo pórová s halušk. Mäsové guľky Paradajková omáčka Zemiaková kaša	330ml 100g 200g 250g	1,3 1,3,7	2850 3630 aj s om. 2300	Ovocie	Zeleninové ragú Cestoviny	200g 190g
NEDEĽA 26.6.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Syr tavený 100g uhorky	Ovocie	Pol. Hášé s cestovinou Bravčové na prírodno Ryža Kompót	330ml 120g 190g 120g	1,9 1	4920 2440 1639 820	Džús	Chlieb Maslo Saláma Paradajka	100g 20g 80g 1 ks

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

Zodpovedná osoba: v.z. Spišiaková
vedúca stravovacieho úseku



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 20.6.2022 do 26.6.2022

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*	Kcal	Iovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 20.6.2022	Čaj Chlieb 50g Kápiové maslo 50g	Ovocie	Pol. Kelová s fazuľou a klobásou DIA Šúľance so strúhankou	330ml 320g	1 1,3,7	1380 8340	Acidko	Plovdivské mäso Zemiaková kaša II.več: chlieb 50g, maslo 10g	120g 220g
UTOROK 21.6.2022	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Saláma 50g, reďkovka	DIA Keks	Pol. Kuracia s niť. Sviečková na smotane Domáca kysnutá knedľa	330ml 120g 140g	1,9 1,3,7,9, 10	1410 1520 4720	Ovocie	Cestoviny s cuketou Čaj II.več: kaiserka s pos.1ks, ½ paštéky	320g
STREDA 22.6.2022	Čaj, DIA Kakao Rožok grah.1ks(60g) Maslo 10g DIA Džem 1 ks Jogurt biely 1ks	Pagáč škvark.	Pol. Zelerová s krutónmi Námornícke mäso Slovenská ryža Šalát uhorkový	330ml 120g 140g 130g	1,3,9 1,3	2730 780 2420 490	Ovocie	Lečo z čerst.zeleniny s klob. a vajíčkom Chlieb II.več: rožok gr.1ks, syr tavený 50g	320g 50g
ŠTVRTOK 23.6.2022	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Var. párk.klobása Horčica	Ovocie	Pol. Tekvicová Mletý rezeň so syrom Zem. varené s pet.vňaťou Šalát mrkvový	330ml 100g 220g 130g	1,7 1,3,7	1830 3660 1659 640	Ovocie	Rizoto hubové Šalát ľadový II.več: chlieb 50g, maslo 10g	320g 130g
PIATOK 24.6.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g Nátierka rybacia 50g	Ovocie	Pol. Zemiaková s úd. Rezance s tvarohom Acidko	330ml 320g 1 ks	1,9 1,7	2790 6090 41	DIA Detská výživa	Chlieb Maslo Pečené mäso, Cibuľka II.več: rožok sój.1ks, dia džemové maslo 50g	50g 10g 100g 1ks
SOBOTA 25.6.2022	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Šunka 50g	Jogurt biely	Pol. Mrkvovo pórová s halušk. Mäsové guľky Paradajková omáčka Zemiaková kaša	330ml 100g 200g 220g	1,3 1,3,7	2850 3630 aj s om. 2300	Ovocie	Zeleninové ragú Cestoviny II.več: chlieb 50g, nát.maslo	200g 140g
NEDEĽA 26.6.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g Syr tavený 100g uhorky	Ovocie	Pol. Háše s cestovinou Bravčové na prírodno Ryža DIA Kompót	330ml 120g 140g 130g	1,9 1	4920 2440 1639 310	Ovocie	Chlieb Maslo Saláma, Paradajka II.več: kaiserka s pos.1ks, acidko 1 ks	50g 10g 80g 1 ks

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

Zodpovedná osoba: v.z. Spišiaková
vedúca stravovacieho úseku

Jedálny lístok na obdobie od 20.6.2022 do 26.6.2022

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.
PONDELOK 20.6.2022	Čaj Chlieb 100g Nátierka zeleninová 50g	Ovocie	Pol. Fazuľková s párkom Šúľance so strúhankou	330ml 350g	1 1,3,7	2850 8340	Džús	Plovdivské mäso Zemiaková kaša	120g 250g
UTOROK 21.6.2022	Čaj Chlieb 50g, Rožok 1ks Maslo 20g Saláma D.50g, parad.	Keks	Pol. Kuracia s niť. Bravčový guláš Cestoviny Šalát cviklový	330ml 120g 190g 120g	1,9 1	1410 1770 1330 550	Ovocie	Cestoviny s cuketou Čaj	350g
STREDA 22.6.2022	Čaj, Kakao Lupačka 2 ks Maslo 20g Džem 1 ks	Ovocie	Pol. Zelerová s krutónmi Námornícke mäso Slovenská ryža Šalát miešaný ŠETR.	330ml 120g 190g 120g	1,3,9 1,3	2730 780 2420 490	Keks	Prívarok zemiakový Varené vajce Chlieb	200g 40g 50g
ŠTVRTOK 23.6.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Varená párk.klobása Kečup	Puding	Pol. Tekvicová Mletý rezeň so syrom Zemiaky varené s pet.vňaťou Šalát mrkvový	330ml 100g 250g 120g	1,7 1,3,7	1830 3660 1659 640	Ovocie	Rizoto zeleninové Šalát ľadový	350g 120g
PIATOK 24.6.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Nátierka rybacia 50g	Ovocie	Pol. Hlivová Rezance s tvarohom Acidko	330ml 350g 1 ks	1 1,7	1440 6090 41	Detská výživa	Chlieb Maslo Pečené mäso Paradajka	100g 20g 100g 1ks
SOBOTA 25.6.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Šunka 50g	Jogurt	Pol. Mrkvovo pórová s halušk. Mäsové guľky Paradajková omáčka Zemiaková kaša	330ml 100g 200g 250g	1,3 1,3,7	2850 3630 aj s om. 2300	Ovocie	Zeleninové ragú Cestoviny	200g 190g
NEDEĽA 26.6.2022	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Syr tavený 100g Šalát ľadový	Ovocie	Pol. Hášé s cestovinou Bravčové na prírodno Ryža Kompót	330ml 120g 190g 120g	1,9 1	4920 2440 1639 820	Džús	Chlieb Maslo Saláma D Paradajka	100g 20g 80g 1 ks