



Jedálny lístok na obdobie od 19.9.2022 do 25.9.2022

RACIONÁLNA DIÉTA



V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Bodnárovú, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Kcal	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 19.9.2022	Čaj Chlieb 100g Nátierka šunková 50g Pór 20g	Ovocie	Pol. sedliacka s cestovinou Šampiňóny na smotane Noky	330ml 100g 190g	1,3,9 1,3,7 1,3	1230 5250 1480	Džús	Morčacie s ružičk.kelom Tarhoňa	120g 190g
UTOROK 20.9.2022	Čaj, Biela káva Chlieb 50g, Lúpačka 1ks Maslo 20g Džem 1ks	Jogurt ovocný	Pol. Hokaido Znojemský guláš Slovenská ryža	330ml 120g 190g	1 1,3,7 1	870 2110 4720	Ovocie	Penne s kečupom a syrom	350g
STREDA 21.9.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Eidam syr 50g ½ paprika	Ovocie	Pol. zeleninová s liatym cestom Kuracie stehno na kyslej kapuste Zemiaky varené	330ml 220g 250g	1,9 1,7	1230 3200 1659	pagáč	Ryžová kaša s posýpkou	350g
ŠTVRTOK 22.9.2022	Čaj Chlieb 100g Nátierka z tav.syra s kápiou 50g	Ovocie	Pol.mrkvová s ovsen.vločkami Zemiakový prívarok Pečený špekáčik chlieb	330ml 250g 100g 50g	1 / 1,7	2480 3140	Ovocie	Šunkové fľačky cvikla steril.	350g 120g
PIATOK 23.9.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Paštéka 1ks reďkovka 1ks	Ovocie	Pol. Fazuľová s údeným Žemľovka s tvarohom a jablkami kompót	330ml 350g 120g	1,7,9 1,3,7	3030 6780 820	Detská výživa	Chlieb Maslo Saláma suchá Paprika	100g 20g 80g 1ks
SOBOTA 24.9.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Parková klobása varená horčica	Jogurt biely	Pol. Kôprová Azú po tatársky (bravč.stehno, kysl.uhorka, kečup) Ryža	330ml 120g 190g	1,7 1,7	1290 1750 1639	Ovocie	Paprikové zemiaky cvikla steril.	350g 120g
NEDEĽA 25.9.2022	Čaj, Mlieko Sladké pečivo 2 ks	Ovocie	Pol. Kost'ová s niť. Belehradský rezeň Šalát z čínskej kapusty	330ml 120g 120g	1,9 1,3,7	1200 4110 520	Puding	Chlieb Maslo Šunka kuracia Paradajka	100g 20g 80g 1ks

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

Zodpovedná osoba: Katarína Bodnárová
poverená vedúca stravovacieho úseku



Stredisko sociálnej pomoci
mesta Košice

Jedálny lístok na obdobie od 19.9.2022 do 25.9.2022

DIABETICKÁ DIÉTA



V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Bodnárovú, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Kcal	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 19.9.2022	Čaj Chlieb 50g Nátierka šunková 50g Pór 20g	Ovocie	Pol. sedliacka s cestovinou Šampiňóny na smotane Noky	330ml 100g 140g	1,3,9 1,3,7 1,3	1230 5250 1480	Dia keks	Morčacie s ružičk.kelom Tarhoňa II.več.:chlieb 50g, maslo 10g	120g 140g
UTOROK 20.9.2022	Čaj, Biela káva dia Chlieb 50g Maslo 10g Džem dia 1ks	Jogurt biely	Pol. Hokaido Znojemský guláš Slovenská ryža	330ml 120g 160g	1 1,3,7 1	870 2110 4720	Ovocie	Penne s kečupom a syrom II.več.: gr.rožok 1ks, acidko 1ks	350g
STREDA 21.9.2022	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Eidam syr 50g ½ paprika	Ovocie	Pol. zeleninová s liatym cestom Kuracie stehno na kyslej kapuste Zemiaky varené	330ml 220g 220g	1,9 1,7	1230 3200 1659	pagáč	dia ryža v mlieku II.več.: kaiserka cereál.1ks, paštéka 1 ks	350g
ŠTVRTOK 22.9.2022	Čaj Chlieb 50g Nátierka z tav.syra s kápiou 50g	Ovocie	Pol.mrkvová s ovsen.vločkami Zemiakový prívarok Pečený špekáčik chlieb	330ml 250g 100g 50g	1 / 1,7 1 1	1350 2480 3140 1150	Ovocie	Šunkové fliacky cvikla steril. II.več.:rožok sój.nátierkové maslo 50g	350g 120g
PIATOK 23.9.2022	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Paštéka 1ks red'kovka 1ks	Ovocie	Pol. Fazuľová s údeným Žemľovka s tvarohom a jablkami dia Kompót dia	330ml 350g 130g	1,7,9 1,3,7	3030 6780 820	Detská výživa dia	Chlieb Maslo Saláma suchá Paprika II.več.: syrový pagáč 1ks	50g 10g 80g 1ks
SOBOTA 24.9.2022	Čaj Chlieb 50g Maslo 20g Parková klobása varená horčica	Jogurt biely	Pol. Kôprová Azu po tatársky (bravč.stehno, kysl.uhorka, kečup) Ryža	330ml 120g 140g	1,7 1,7	1290 1750 1639	Ovocie	Paprikové zemiaky cvikla steril. II.več.: chlieb 50g,šunková pena 1ks	350g 120g
NEDEĽA 25.9.2022	Čaj, Mlieko Chlieb 50g Dia džemové maslo 50g	Ovocie	Pol. Kost'ová s nit'. Belehradský rezeň Šalát z čínskej kapusty	330ml 120g 130g	1,9 1,3,7	1200 4110 520	Dia keks	Chlieb Maslo Šunka kuracia Paradajka II.več.:kaiserka gr.,syr tavený 1ks	50g 10g 80g 1ks

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

Zodpovedná osoba: Katarína Bodnárová
poverená vedúca stravovacieho úseku

Jedálny lístok na obdobie od 19.9.2022 do 25.9.2022

ŠETRIACA DIÉTA



V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúcu stravovacej prevádzky p. Bodnárovú, mobil: 0907 719 458, tel. 79665 11

	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	Kcal	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 19.9.2022	Čaj Chlieb 100g Nátierka šunková 50g Ľadový šalát 30g	Ovocie	Pol. sedliacka s cestovinou Bravčový perkelt Noky Kompót	330ml 120g 190g 120g	1,3,9 1,3,7 1,3	1230 1340 1480 410	Džús	Morčacie na mrkve Tarhoňa	120g 190g
UTOROK 20.9.2022	Čaj, Biela káva Chlieb 50g, Lúpačka 1ks Maslo 20g Džem 1ks	Jogurt ovocný	Pol. Hokaido Znojemský guláš ŠT. Slovenská ryža	330ml 120g 190g	1 1,3,7 1	870 2110 4720	Ovocie	Penne s kečupom a syrom	350g
STREDA 21.9.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Eidam syr 50g ½ paradajka	Ovocie	Pol. zeleninová s liatym cestom Kuracie stehno dusené Zemiaky varené kompót	330ml 220g 250g 120g	1,9 1,7	1230 3200 1659	pagáč syrový	Ryžová kaša s posýpkou	350g
ŠTVRTOK 22.9.2022	Čaj Chlieb 100g Nátierka z tav.syra s kápiou 50g	Ovocie	Pol.mrkvová s ovsen.vločkami Zemiakový prívarok Br.perkelt chlieb	330ml 250g 120g 50g	1 / 1,7 1	1350 2480 1340 1150	Ovocie	Šunkové fľačky cvikla steril.	350g 120g
PIATOK 23.9.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Paštéka 1ks Ľadový šalát 30g	Ovocie	Pol. z čín.kapusty s pretlakom Žemľovka s tvarohom a jablkami Kompót	330ml 350g 120g	1,7,9 1,3,7	3030 6780 820	Detská výživa	Chlieb Maslo Saláma diétna Paradajka	100g 20g 80g 1ks
SOBOTA 24.9.2022	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Parková klobása varená kečup	Jogurt biely	Pol. Kôprová Azú po tatársky ŠT. (br.stehno, kečup, hrášok) Ryža	330ml 120g 190g	1,7 1,7	1290 1750 1639	Ovocie	Granadírsky pochod cvikla steril.	350g 120g
NEDEĽA 25.9.2022	Čaj, Mlieko Sladké pečivo 2 ks	Ovocie	Pol. Kost'ová s niť. Belehradský rezeň ŠT. Šalát z čínskej kapusty	330ml 120g 120g	1,9 1,3,7	1200 4110 520	Puding	Chlieb Maslo Šunka kuracia Paradajka	100g 20g 80g 1ks