

 Stredisko sociálnej pomoci mesta Košice	Jedálny lístok na obdobie od 02.10.2023 do 08.10.2023 FYZIOLOGICKÁ (RACIONÁLNA) DIÉTA V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúceho stravovacieho úseku p. M. Čečka, mobil: 0907 719 458,tel. 7966511								
	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	KJ	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 02.10.2023	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Nátierka tuniaková 50g	Keks	Pol. Zeleninová s peč. h. haluškami Zapekaný karfiol Zemiaková kaša Šalát mrkvový	330ml 300g 250g 125g	1,3,9 1,3,7 7	879 2220 1288 267	Ovocie	Bravčové na majoráne Tarhoňa	120g 190g
UTOROK 03.10.2023	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Syr tavený 1/8 1ks 1/2ks paradajky	Ovocie	Pol. Rascová s vajcom Bravčový vracbec Dusená červená kapusta Domáca kysnutá knedľa	330ml 120g 150g 160g	1,3 1 1 1,3,7	478 947 920 1625	Detská výživa	Zemiaky na paprike Kyslá uhorka	350g 120g
STREDA 04.10.2023	Čaj Chlieb 50g Maslo 20g Pagáč 1ks	Puding	Pol. Česká bramboračka Kuracie rezance na rozmaríne Slovenská ryža Šalát uhorkový	330ml 120g 190g 120g	1,7 1 1	663 1103 1734 127	Ovocie	Noky s vajcom Cvikla	350g 120g
ŠTVRTOK 05.10.2023	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Tlačenka 50g cibuľka	Ovocie	Pol. Špenátová s rožkom Mletý rezeň so syrom Zemiaky varené s pet. vňaťou Šalát paradajkový	330ml 100g 250g 120g	1,7 1,3,7 7	651 2752 1127 207	Croissant	Krupicová kaša s posýpkou	300g
PIATOK 06.10.2023	Čaj, Biela káva Chlieb 100g Nátierka vlašská 50g	Ovocie	Pol. Kyjevské šči Pirohy plnené sladké	330ml 350g	1,7 1,3,7	961 4321	Ovocie	Chlieb Pečeňový syr Paradajka	100g 100g 1ks
SOBOTA 07.10.2023	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Šunka 50g, pór	Termix	Pol. Zelerová s liat. cestom Sekaná Kelový prívarok Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1,3,9 1,3,10 1 1	920 1034 1043 551	Ovocie	Maďarské fliačky	360g
NEDEĽA 08.10.2023	Čaj, Granko Zemplín. koláč 100g Maslo 20g Džem 20g	Ovocie	Pol. Drobková s nit'ovkami Bravčové na šampiňónoch Ryža	330ml 120g 190g	1,9 1 1	594 1186 1609	Detská výživa	Chlieb Maslo Saláma Paprika	100g 20g 80g 1ks

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

Zodpovedná osoba: Milan Čečko
 Vedúci STÚ



Jedálny lístok na obdobie od 02.10.2023 do 08.10.2023

DIABETICKÁ DIÉTA

V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúceho stravovacieho úseku p. M. Čečka, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511



	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	KJ	lovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 02.10.2023	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g Nátierka tuniaková 50g uhorky	DIA Keks	Pol. Zeleninová s pečen. haluškami Zapekaný karfiol Zemiaková kaša Šalát mrkvový	330ml 300g 250g 125g	1,3,9 1,3,7 7	879 2220 1288 267	Ovocie	Bravčové na majoráne Tarhoňa II. več: rožok sójový 1ks, maslo 10g	120g 140g
UTOROK 03.10.2023	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Syr tavený 1/8 1ks ½ks paradajky	Ovocie	Pol. Rascová s vajcom Bravčový vrabec Dusená červená kapusta Domáca kysnutá knedľa	330ml 120g 150g 140g	1,3 1 1 1,3,7	478 947 920 1625	DIA Detská výživa	Zemiaky na paprike Kyslá uhorka II. več: chlieb 50g šunková pena 30g	350g 120g
STREDA 04.10.2023	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Pagáč 1ks	DIA Puding	Pol. Česká bramboračka Kur. rezance na rozmaríne Slovenská ryža Šalát uhorkový	330ml 120g 140g 130g	1,7 1 1	663 1103 1734 127	Ovocie	Noky s vajcom Cvikla II. več :žemľa viczrnná 1ks ryby v konzerve ½ ks	350g 130g
ŠTVRTOK 05.10.2023	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g, Maslo 10g Tlačenka 50g cibuľka	Ovocie	Pol. Špenátová s rožkom Mletý rezeň so syrom Zemiaky varené s pet. vňaťou Šalát paradajkový	330ml 100g 250g 120g	1,7 1,3,7 7	651 2752 1127 207	Croissant cereálny	DIA Krupicová kaša s posýpkou II. več: obložený chlieb	300g
PIATOK 06.10.2023	Čaj, Biela káva Chlieb 50g Nátierka vlašská 50g	Ovocie	Pol. Kyjevské šči DIA Šúľance so strúhankou	330ml 350g	1,7 1,3,7	961 1378	Ovocie	Chlieb Pečienový syr Paradajka II. več: rožok gr.1ks, maslo 10g	50g 100g 1ks
SOBOTA 07.10.2023	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Šunka 50g, pór	Jogurt biely	Pol. Zelerová s liat. cestom Sekaná Kelový prívarok Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1,3,9 1,3,10 1 1	920 1034 1043 551	Ovocie	Maďarské fľačky Acidko II. več: chlieb 50g, paštéka ½ ks	360g 1ka
NEDEĽA 08.10.2023	Čaj, Mlieko Chlieb 50g Maslo 10g DIA Džem 20g	Ovocie	Pol. Drobková s niťovkami Bravčové na šampiňónoch Ryža	330ml 120g 140g	1,9 1 1	594 1186 1609	DIA Detská výživa	Chlieb Maslo Saláma Paprika II. več: pizza rožok 1ks	50g 10g 80g 1ks

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

Zodpovedná osoba: Milan Čečko
Vedúci STÚ

 Stredisko sociálnej pomoci mesta Košice	Jedálny lístok na obdobie od 02.10.2023 do 08.10.2023 ŠETRIACA DIÉTA V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúceho stravovacieho úseku p. M. Čečka, mobil: 0907 719 458,tel. 7966511								
	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	KJ	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 02.10.2023	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Nátierka tuniaková 50g	Keks	Pol. Zeleninová s krupic. haluškami Zapekaný karfiol Zemiaková kaša Šalát mrkvový	330ml 300g 250g 125g	1,3,9 1,3,7 7	603 1295 1288 267	Ovocie	Bravčové na majoráne Tarhoňa	120g 190g
UTOROK 03.10.2023	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Syr tavený 1/8 1ks ½ks paradajky	Ovocie	Pol. Rascová s vajcom Maďarský guláš ŠT. Cestoviny	330ml 120g 190g	1,3 1 1	692 932 1756	Detská výživa	Francúzske zemiaky so zeleninou Šalát ľadový	350g 120g
STREDA 04.10.2023	Čaj Chlieb 50g Maslo 20g Pagáč syrový 1ks	Puding	Pol. Česká bramboračka Kuracie rezance na rozmaríne Slovenská ryža Šalát miešaný ŠT.	330ml 120g 190g 120g	1,7 1 1	622 1103 1734 388	Ovocie	Noky s vajcom Cvikla	350g 120g
ŠTVRTOK 05.10.2023	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Tlačenka hyd.50g Šalát ľadový	Ovocie	Pol. Špenátová s rožkom Mletý rezeň so syrom Zemiaky varené s pet. vňaťou Šalát paradajkový	330ml 100g 250g 120g	1,7 1,3,7 7	631 1570 884 193	Croissant	Krupicová kaša s posýpkou	300g
PIATOK 06.10.2023	Čaj, Biela káva Chlieb 100g Nátierka vlašská 50g	Ovocie	Pol. Kyjevské šči ŠT. Pirohy plnené sladké	330ml 350g	1,7 1,3,7	870 4321	Ovocie	Chlieb Maslo Šunka Paradajka	100g 20g 80g 1ks
SOBOTA 07.10.2023	Čaj Chlieb 100g Maslo 20g Šunka 50g, pór	Termix	Pol. Zelerová s liat. cestom Diétna sekaná Zemiakový prívarok Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1,3,9 1,3 1,7 1	891 1019 1870 551	Ovocie	Maďarské fliačky	360g
NEDEĽA 08.10.2023	Čaj, Granko Zemplín. koláč 100g Maslo 20g Džem 20g	Ovocie	Pol. Drobková s nit'ovkami Bravčové na zelenine Ryža	330ml 120g 190g	1,9 1 1	576 1139 1572	Detská výživa	Chlieb Maslo Saláma D. Paradajka	100g 20g 80g 1ks

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

Zodpovedná osoba: Milan Čečko
 Vedúci STÚ



Jedálny lístok na obdobie od 02.10.2023 do 08.10.2023

BEZLAKTÓZOVÁ DIÉTA

V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúceho stravovacieho úseku p. M. Čečka, mobil: 0907 719 458, tel. 7966511



	Raňajky	Desiata	Obed	Hmot.	Alerg*	KJ	Olovrant	Večera	Hmot.
PONDELOK 02.10.2023	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Nátierka tuniaková BLK 50g	Keks	Pol. Zeleninová s krupic. haluškami Zapekaný karfiol Zemiaková kaša BLK Šalát mrkvový	330ml 300g 250g 125g	1,3,9 1,3	603 1295 1288 267	Ovocie	Bravčové na majoráne Tarhoňa	120g 190g
UTOROK 03.10.2023	Čaj Chlieb 100g Maslo Flóra 20g Syr BLK 50g ½ks paradajky	Ovocie	Pol. Rascová s vajcom Maďarský guláš ŠT. Cestoviny	330ml 10g 190g	1,3 1 1	692 932 1756	Detská výživa	Francúzske zemiaky so zeleninou Šalát ľadový	350g 120g
STREDA 04.10.2023	Čaj Chlieb 50g Maslo Flóra 20g Pečivo 1ks	Puding BLK	Pol. Česká bramboračka Kuracie rezance na rozmaríne Slovenská ryža Šalát miešaný ŠT.	330ml 120g 190g 120g	1 1 1	622 1103 17343 88	Ovocie	Noky s vajcom Cvikla	350g 120g
ŠTVRTOK 05.10.2023	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Tlačenka hyd.50g Šalát ľadový	Ovocie	Pol. Špenátová s rožkom Mletý rezeň so syrom BLK Zemiaky varené s pet. vňaťou Šalát paradajkový	330ml 100g 250g 120g	1 1,3	631 1570 884 193	Croissant	Krupicová kaša s posýpkou BLK	300g
PIATOK 06.10.2023	Čaj, Biela káva BLK Chlieb 100g Nátierka vlašská BLK 50g	Ovocie	Pol. Kyjevské šči ŠT. Pirohy plnené sladké	330ml 350g	1 1,3	870 4321	Ovocie	Chlieb Maslo Flóra Šunka Paradajka	100g 20g 80g 1ks
SOBOTA 07.10.2023	Čaj Chlieb 100g Maslo Flóra 20g Šunka 50g, pór	Jogurt BLK	Pol. Zelerová s liat. cestom Diétna sekaná Zemiakový prívarok BLK Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1,3,9 1,3 1 1	891 1019 1870 551	Ovocie	Fliacky s čínskou kapustou	350g
NEDEĽA 08.10.2023	Čaj, Granko BLK Zemplin. koláč 100g Maslo Flóra 20g Džem 20g	Ovocie	Pol. Drobková s niťovkami Bravčové na zelenine Ryža	330ml 120g 190g	1,9 1 1	576 1139 1572	Detská výživa	Chlieb Maslo Flóra Saláma D. Paradajka	100g 20g 80g 1ks

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

Zodpovedná osoba: Milan Čečko
Vedúci STÚ