

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                                   |                               |                     |                             |          |                                                 |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Stredisko sociálnej pomoci<br>mesta Košice | <div>Jedálny lístok na obdobie od 09.10.2023 do 15.10.2023</div> <div>FYZIOLOGICKÁ ( RACIONÁLNA ) DIÉTA</div> <div>V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúceho stravovacieho úseku p. M. Čečka, mobil: 0907 719 458,tel. 7966511</div> |                  |                                                                                                                   |                               |                     |                             |          |                                                 |  |
|                                                                                                                                 | Raňajky                                                                                                                                                                                                                                                          | Desiata          | Obed                                                                                                              | Hmot.                         | Alerg*              | KJ                          | Olovrant | Večera                                          | Hmot.                                                                               |
| PONDELOK<br>09.10.2023                                                                                                          | Čaj<br>Chlieb 100g<br>Kápiové maslo 50g                                                                                                                                                                                                                          | Ovocie           | Pol. Krúповá domáca<br>Strapačky s kyslou kapustou                                                                | 330ml<br>350g                 | 1,9<br>1,3          | 938<br>3949                 | Keks     | Hovädzí perkelt<br>Tarhoňa<br>Kyslá uhorka      | 120g<br>190g<br>120g                                                                |
| UTOROK<br>10.10.2023                                                                                                            | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 100g<br>Párky 2ks<br>Horčica                                                                                                                                                                                                          | Detská<br>výživa | Pol. Hokkaido<br>Bravčové na rasci<br>Ryža s hráškom<br>Šalát miešaný                                             | 330ml<br>120g<br>190g<br>120g | 1,7<br>1<br>1       | 955<br>1083<br>1532<br>265  | Ovocie   | Zemiaky na cibul'ke<br>Acidko                   | 350g<br>1ks                                                                         |
| STREDA<br>11.10.2023                                                                                                            | Čaj<br>Chlieb 100g<br>Nát. salámová 50g,<br>pór                                                                                                                                                                                                                  | Ovocie           | Pol. Zeleninová s mrveničkou<br>Dusený karbonátok<br>Fazuľa v paradajkovej omáčke<br>Chlieb                       | 330ml<br>100g<br>350g<br>50g  | 1,3,9<br>1,3,7<br>1 | 803<br>2073<br>1848<br>551  | Ovocie   | Bratislavské rizoto<br>Šalát mrkvový s jablkami | 350g<br>120g                                                                        |
| ŠTVRTOK<br>12.10.2023                                                                                                           | Čaj<br>Závin 100g<br>Jogurt ochutený 1ks                                                                                                                                                                                                                         | Croissant        | Pol. Paradajková s cestovinou<br>Salašnicka pochúťka<br>Opekané zemiaky<br>Šalát z čínskej kapusty                | 330ml<br>120g<br>250g<br>120g | 1<br>1,7            | 1004<br>1415<br>1698<br>191 | Ovocie   | Šunkové fliacky<br>Cvikla                       | 350g<br>120g                                                                        |
| PIATOK<br>13.10.2023                                                                                                            | Čaj, Biela káva<br>Chlieb 100g<br>Nátierka tofu 50g                                                                                                                                                                                                              | Ovocie           | Pol. Cícerová s údeným<br>Tvarohový nákyp<br>Kompót                                                               | 330ml<br>350g<br>120g         | 1,9<br>1,3,7        | 1171<br>4440<br>386         | Termix   | Chlieb<br>Sekaná<br>Paradajka                   | 100g<br>100g<br>1ks                                                                 |
| SOBOTA<br>14.10.2023                                                                                                            | Čaj<br>Chlieb 100g<br>Paštéka<br>Cibuľka                                                                                                                                                                                                                         | Detská<br>výživa | Pol. Zemiaková so strúh. cestom<br>Bravčové ragú<br>Cestoviny                                                     | 330ml<br>120g<br>190g         | 1,3<br>1,9<br>1     | 668<br>1070<br>1890         | Ovocie   | Bublanina s ovocím<br>Čaj                       | 350g<br>3dcl                                                                        |
| NEDEĽA<br>15.10.2023                                                                                                            | Čaj, Mlieko<br>Chlieb 100g<br>Maslo 20g<br>Syr tehla 50g                                                                                                                                                                                                         | Ovocie           | Pol. Kost'ová s niť.<br>Kurací rezeň vyprážaný<br>v cestíčku<br>Zemiaky varené s pet. vňaťou<br>Šalát paradajkový | 330ml<br>120g<br>250g<br>120g | 1,9<br>1,3,7<br>7   | 459<br>1806<br>1127<br>207  | Keks     | Chlieb<br>Maslo<br>Saláma<br>Paprika            | 100g<br>20g<br>80g<br>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 09.10.2023 do 15.10.2023

## 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                          | Iovrant         | Večera                                                                                            | Hmot.                    |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>PONDELOK</b><br>09.10.2023 | Čaj<br>Chlieb 50g<br>Kápiové maslo 50g                              | Ovocie                  | Pol. Krúpová domáca<br>Strapačky s kyslou kapustou                                                                    | 330ml<br>350g                 | 1,9<br>1,3          | 938<br>3949                 | DIA Keks        | Hovädzí perkelt<br>Tarhoňa<br>Kyslá uhorka<br><b>II. več: pagáč 1ks</b>                           | 120g<br>140g<br>120g     |
| <b>UTOROK</b><br>10.10.2023   | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 50g, Maslo 10g<br>Párky 2ks<br>Horčica   | DIA<br>Detská<br>výživa | Pol. Hokkaido<br>Bravčové na rasci<br>Ryža s hráškom<br>Šalát miešaný                                                 | 330ml<br>120g<br>140g<br>120g | 1,7<br>1<br>1       | 955<br>1083<br>1532<br>265  | Ovocie          | Zemiaky na cibul'ke<br>Acidko<br><b>II. več: chlieb 50g, maslo 10g</b>                            | 300g<br>1ks              |
| <b>STREDA</b><br>11.10.2023   | Čaj<br>Chlieb 50g<br>Nát. salámová 50g<br>pór, ½ paradajky          | Ovocie                  | Pol. Zelenin. s mrveničkou<br>Dusený karbonátok<br>Fazuľa v paradajkovej<br>omáčke<br>Chlieb                          | 330ml<br>100g<br>350g<br>50g  | 1,3,9<br>1,3,7<br>1 | 803<br>2073<br>1848<br>551  | Ovocie          | Bratislavské rizoto<br>Šalát mrkvový s jablkami<br><b>II. več: rožok gr.1ks, šunková pena 30g</b> | 350g<br>120g             |
| <b>ŠTVRTOK</b><br>12.10.2023  | Čaj<br>Chlieb 50g<br>Maslo 10g,<br>DIA Džem 20g<br>Jogurt biely 1ks | Croissant<br>cereálny   | Pol. Paradajková<br>s cestovinou<br>Salašnická pochúťka<br>Opekané zemiaky<br>Šalát z čínskej kapusty                 | 330ml<br>120g<br>250g<br>120g | 1<br>1,7            | 1004<br>1415<br>1698<br>191 | Ovocie          | Šunkové fliacky<br>Cvikla<br><b>II. več: chlieb 50g syr 1/8 1ks</b>                               | 350g<br>130g             |
| <b>PIATOK</b><br>13.10.2023   | Čaj, Biela káva<br>Chlieb 50g<br>Nátierka tofu 50g                  | Ovocie                  | Pol. Cícerová s údeným<br>DIA Tvarohový nákyp<br>DIA Kompót                                                           | 330ml<br>350g<br>130g         | 1,9<br>1,3,7        | 1171<br>2652<br>260         | Jogurt<br>biely | Chlieb<br>Sekaná<br>Paradajka<br><b>II. več: pizza rožok 1ks</b>                                  | 50g<br>100g<br>1ks       |
| <b>SOBOTA</b><br>14.10.2023   | Čaj<br>Chlieb 50g<br>Paštéka<br>Cibuľka                             | DIA<br>Detská<br>výživa | Pol. Zemiak.so strúh. cestom<br>Bravčové ragú<br>Cestoviny                                                            | 330ml<br>120g<br>140g         | 1,3<br>1,9<br>1     | 668<br>1070<br>1890         | Ovocie          | DIA Bublanina s ovocím<br>DIA Čaj<br><b>II.več.: chlieb 50g, maslo 10g šunka 30g</b>              | 350g<br>3dcl             |
| <b>NEDEĽA</b><br>15.10.2023   | Čaj, Mlieko<br>Chlieb 50g<br>Maslo 10g<br>Syr tehla 50g             | Ovocie                  | Pol. Kost'ová s nit'.<br>Kurací rezeň vyprážaný<br>v cestíčku<br>Zemiaky varené s pet.<br>vňaťou<br>Šalát paradajkový | 330ml<br>120g<br>250g<br>120g | 1,9<br>1,3,7<br>7   | 459<br>1806<br>1127<br>207  | DIA Keks        | Chlieb<br>Maslo<br>Saláma<br>Paprika<br><b>II. več.: croissant cereálny 1ks, acidko 1ks</b>       | 50g<br>10g<br>80g<br>1ks |

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

Zodpovedná osoba: Milan Čečko  
Vedúci STÚ

| <br>Stredisko sociálnej pomoci<br>mesta Košice | <h1>Jedálny lístok na obdobie od 09.10.2023 do 15.10.2023</h1> <h2>ŠETRIACA DIÉTA</h2> <p>V prípade pripomienok, návrhov a podnetov kontaktujte priamo vedúceho stravovacieho úseku p. M. Čečka, mobil: 0907 719 458,tel. 7966511</p> |                  |                                                                                                     |                               |                       |                            |          |                                                 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------------|----------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                | Raňajky                                                                                                                                                                                                                               | Desiata          | Obed                                                                                                | Hmot.                         | Alerg*                | KJ                         | Olovrant | Večera                                          | Hmot.                                                                              |
| <b>PONDELOK</b><br>09.10.2023                                                                                                  | Čaj<br>Chlieb 100g<br>Nátierka mrkvová 50g                                                                                                                                                                                            | Ovocie           | Pol. Krúpková s párkom<br>Strapačky s čínskou kapustou                                              | 330ml<br>350g                 | 1,9<br>1,7,3          | 802<br>3949                | Keks     | Hovädzí perkelt<br>Tarhoňa<br>Cvikla            | 120g<br>190g<br>120g                                                               |
| <b>UTOROK</b><br>10.10.2023                                                                                                    | Čaj, Čierna káva<br>Chlieb 100g<br>Párky 2ks<br>Kečup                                                                                                                                                                                 | Detská<br>výživa | Pol. Hokkaido<br>Bravčové na rasci<br>Ryža s hráškom<br>Šalát miešaný ŠT.                           | 330ml<br>120g<br>190g<br>120g | 1,7<br>1<br>1         | 960<br>908<br>1532<br>388  | Ovocie   | Zemiaky na masle<br>Acidko                      | 350g<br>1ks                                                                        |
| <b>STREDA</b><br>11.10.2023                                                                                                    | Čaj<br>Chlieb 100g<br>Nát. salámová 50g, pór                                                                                                                                                                                          | Ovocie           | Pol. Zeleninová s mrveničkou<br>Dusený karbonátok<br>Prívarok fazuľkový<br>Chlieb                   | 330ml<br>100g<br>200g<br>50g  | 1,3,9<br>1,3,7<br>1,7 | 743<br>2056<br>1064<br>551 | Ovocie   | Bratislavské rizoto<br>Šalát mrkvový s jablkami | 350g<br>120g                                                                       |
| <b>ŠTVRTOK</b><br>12.10.2023                                                                                                   | Čaj<br>Závin 100g<br>Jogurt ochutený 1ks                                                                                                                                                                                              | Croissant        | Pol. Paradajková s cestovinou<br>Salašnicka pochúťka<br>Zemiaky varené<br>Šalát z čínskej kapusty   | 330ml<br>120g<br>250g<br>120g | 1<br>1,7<br>7         | 980<br>1367<br>881<br>145  | Ovocie   | Šunkové fliacky<br>Cvikla                       | 350g<br>120g                                                                       |
| <b>PIATOK</b><br>13.10.2023                                                                                                    | Čaj, Biela káva<br>Chlieb 100g<br>Nátierka tofu 50g                                                                                                                                                                                   | Ovocie           | Pol. Tekvicová s mäsom<br>Tvarohový nákyp<br>Kompót                                                 | 330ml<br>350g<br>120g         | 1<br>1,3,7            | 1471<br>4440<br>386        | Termix   | Chlieb<br>Sekaná<br>Paradajka                   | 100g<br>100g<br>1ks                                                                |
| <b>SOBOTA</b><br>14.10.2023                                                                                                    | Čaj<br>Chlieb 100g<br>Paštéka<br>Šalát ľadový                                                                                                                                                                                         | Detská<br>výživa | Pol. Zemiaková so strúh. cestom<br>Bravčové ragú<br>Cestoviny                                       | 330ml<br>120g<br>190g         | 1,3<br>1,9<br>1       | 639<br>1139<br>1890        | Ovocie   | Bublanina s ovocím<br>Čaj                       | 350g<br>3dcl                                                                       |
| <b>NEDEĽA</b><br>15.10.2023                                                                                                    | Čaj, Mlieko<br>Chlieb 100g<br>Maslo 20g<br>Syr tehla 50g                                                                                                                                                                              | Ovocie           | Pol. Kost'ová s nit'.<br>Kurací rezeň prírodný<br>Zemiaky varené s pet. vňaťou<br>Šalát paradajkový | 330ml<br>120g<br>250g<br>120g | 1,9<br>1<br>7         | 388<br>1088<br>884<br>193  | Keks     | Chlieb<br>Maslo<br>Saláma D.<br>Pór             | 100g<br>20g<br>80g<br>40g                                                          |

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

Zodpovedná osoba: Milan Čečko  
 Vedúci STÚ