



# Jedálny lístok na obdobie od 13.01.2025 do 19.01.2025

## 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.
<b>PONDELOK</b> 13.01.2025	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Paštekové maslo 50g	Keks	Pol. Škótska Strapačky s kyslou kapustou	330ml 350g	1,9 1,3	612 3949	Ovocie	Azu po tatársky Slovenská ryža	120g 190g
<b>UTOROK</b> 14.01.2025	Čaj, Granko Vianočka 100g Maslo 20g Med 20g	Ovocie	Pol. Karfiolová s cestovinou Kuracie prsia na prírodno Ryža Kompót	330ml 120g 190g 120g	1 1 1	750 1088 1609 444	Detská výživa	Milánske zemiaky Kyslá uhorka	350g 120g
<b>STREDA</b> 15.01.2025	Čaj Chlieb 50g Rožok 1ks Nátierka šunková 50g, reďkovka	Jogurt biely	Pol. Zeleninová s liat. cestom Dusený karbonátok Prívarok tekvicový Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1,3,9 1,3,7 1,7 1	563 2073 1128 551	Ovocie	Rezance s tvarohom a slaninkou	350g
<b>ŠTVRTOK</b> 16.01.2025	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Maslo 20g Saláma 50g	Ovocie	Pol. Šampiňónová Bravčové na rasci Zemiaky na popraž. cibuľke Šalát paradajkový	330ml 120g 250g 120g	1,9 1	667 1083 1521 207	Keks	Zemiakové lokše Mlieko	180g 0,3dcl
<b>PIATOK</b> 17.01.2025	Čaj Chlieb 100g Nátierka zeleninová 50g	Detská výživa	Pol. Fazuľová s údeným mäsom Žemľovka s tvarohom a jablkami	330g 350g	1 1,3,7	1119 3496	Ovocie	Chlieb Paštéta Paradajka	100g 1ks 1ks
<b>SOBOTA</b> 18.01.2025	Čaj Chlieb 100g Syrókrem 50g uhorky	Ovocie	Pol. Milánska Mäsové rizoto Šalát cviklový s jablkami	330ml 350g 120g	1,7 1,7	990 2791 341	Termix	Morčací guláš Cestoviny	120g 190g
<b>NEDEĽA</b> 19.01.2025	Čaj Chlieb 100g Párky 2ks Horčica 30g	Croissant	Pol. Ragú s knedličkami Poľský rezeň Zemiaková kaša Šalát uhorkový	330g 120g 250g 120g	1,3,7,9 1 7	929 1435 1288 127	Ovocie	Chlieb Maslo Syr tehla Paprika	100g 20g 80g 1ks

Zodpovedná osoba: Milan Čečko Vedúci STÚ

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ (hmotnosť mäsa v surovom stave)

Pôvod mäsa : ČR



Stredisko sociálnej pomoci  
mesta Košice

# Jedálny lístok na obdobie od 13.01.2025 do 19.01.2025

## 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	Olovrant	Večera	Hmot.
<b>PONDELOK</b> 13.01.2025	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g Paštekové maslo 50g 1/2ks paradajky	DIA Keks	Pol. Škótska Strapačky s kyslou kapustou	330ml 350g	1,9 1,3	612 3949	Ovocie	Azu po tatársky Slovenská ryža <b>II. več: pizza rožok 1ks</b>	120g 140g
<b>UTOROK</b> 14.01.2025	Čaj, DIA Biela káva Chlieb 50g Maslo 10g DIA Džem 20g	Ovocie	Pol. Karfiolová s cestovinou Kuracie prsia na prírodno Ryža DIA Kompót	330ml 120g 140g 130g	1 1 1	750 1088 1609 173	Croissant cereálny	Milánske zemiaky Kyslá uhorka <b>II. več: chlieb 50g</b> <b>1/8 tav syr 1ks</b>	350g 120g
<b>STREDA</b> 15.01.2025	Čaj Chlieb 50g Nátierka šunková 50g red'kovka	Jogurt biely	Pol. Zeleninová s liat. cestom Dusený karbonátok Prívarok tekvicový Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1,3,9 1,3,7 1,7 1	563 2073 1128 551	Ovocie	Rezance s tvarohom a slaninkou <b>II. več: rožok gr.1ks</b> <b>maslo 10g</b>	350g
<b>ŠTVRTOK</b> 16.01.2025	Čaj, Čierna káva Chlieb 50g Maslo 10g Saláma 50g	Ovocie	Pol. Šampiňónová Bravčové na rasci Zemiaky na popraž. cibuľke Šalát paradajkový	330ml 120g 250g 120g	1,9 1	667 1083 1521 207	DIA Keks	Zemiakové lokše Mlieko <b>II. več: paštéta 48g 1 ks</b> <b>Chlieb 50g</b>	180g 0,3dcl
<b>PIATOK</b> 17.01.2025	Čaj Chlieb 50g Nátierka zeleninová 50g	Ovocie	Pol. Fazuľová s údeným mäsom DIA Žemľovka s tvarohom a jablkami	330g 350g	1 1,3,7	1119 2396	Ovocie	Chlieb Paštéka Paradajka <b>II. več: rožok sój.1ks</b> <b>ryby v konzerve 1/2ks</b>	50g 1ks 1ks
<b>SOBOTA</b> 18.01.2025	Čaj Chlieb 50g Syrókrem 50g uhorky	Ovocie	Pol. Milánska Mäsové rizoto Šalát cviklový s jablkami	330ml 350g 120g	1,7 1,7	990 2791 250	Jogurt biely	Morčací guláš Cestoviny <b>II. več: dia výživa 1ks</b>	120g 140g
<b>NEDEĽA</b> 19.01.2025	Čaj Chlieb 50g Maslo 10g Párky 2ks Horčica 30g	Croissant cereálny	Pol. Ragú s knedličkami Poľský rezeň Zemiaková kaša Šalát uhorkový	330g 120g 250g 130g	1,3,7,9 1 7	929 1435 1288 88	Ovocie	Chlieb Maslo Syr tehla Paprika <b>II. več: chlieb 50g</b> <b>šunková pena 30g</b>	50g 10g 80g 1ks

Zodpovedná osoba: Milan Čečko Vedúci STÚ

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ (hmotnosť mäsa v surovom stave)

Pôvod mäsa: ČR



# Jedálny lístok na obdobie od 13.01.2025 do 19.01.2025

## 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.
<b>PONDELOK</b> 13.01.2025	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Paštekové maslo 50g	Keks	Pol. Škótska Strapačky s čínskou kapustou	330ml 350g	1,9 1,3,7	586 2498	Ovocie	Azu po tatársky Slovenská ryža	120g 190g
<b>UTOROK</b> 14.01.2025	Čaj, Granko Vianočka 100g Maslo 20g Med 20g	Ovocie	Pol. Karfiolová s cestovinou Kuracie prsia na prírodno Ryža Kompót	330ml 120g 190g 120g	1 1 1	730 1171 1572 444	Detská výživa	Milánske zemiaky Šalát ľadový	350g 120g
<b>STREDA</b> 15.01.2025	Čaj Chlieb 50g Rožok 1ks Nátierka šunková 50g, pór 40g	Jogurt biely	Pol. Zeleninová s liat. cestom Dusený karbonátok Prívarok tekvicový Chlieb	330ml 100g 250g 50g	1,3,9 1,3,7 1,7 1	514 2056 1128 551	Ovocie	Rezance s tvarohom	350g
<b>ŠTVRTOK</b> 16.01.2025	Čaj, Čierna káva Chlieb 100g Maslo 20g Saláma D. 50g	Ovocie	Pol. Sedliacka Bravčové na rasci Zemiaky varené Šalát paradajkový	330ml 120g 250g 120g	1,7,9 1 7	634 908 1344 193	Keks	Zemiakové lokše Mlieko	180g 0,3dcl
<b>PIATOK</b> 17.01.2025	Čaj Chlieb 100g Nátierka zeleninová 50g	Detská výživa	Pol. Fazuľková s párkom Žemľovka s tvarohom a jablkami	330g 350g	1 1,3,7	622 3496	Ovocie	Chlieb Paštéta Paradajka	100g 1ks 1ks
<b>SOBOTA</b> 18.01.2025	Čaj Chlieb 100g Syrokrem 50g šalát ľadový	Ovocie	Pol. Milánska Mäsové rizoto Šalát cviklový s jablkami	330ml 350g 120g	1,7 1,7	971 2793 341	Termix	Morčací guláš Cestoviny	120g 190g
<b>NEDEĽA</b> 19.01.2025	Čaj Chlieb 100g Párky 2ks Kečup 30g	Croissant	Pol. Ragú s knedličkami Poľský rezeň Zemiaková kaša Šalát mrkvový	330g 120g 250g 125g	1,3,7,9 1 7	911 1412 1288 267	Ovocie	Chlieb Maslo Syr tehla Paradajka	100g 20g 80g 1ks

Zodpovedná osoba: Milan Čečko Vedúci STÚ

ZMENA JEDÁLNEHO LÍSTKA VYHRADENÁ (hmotnosť mäsa v surovom stave)

Pôvod mäsa: ČR