



Foodi jedálničiek

3. 2. – 7. 2. 2020



PONDELOK

DESIATA: 100/10 g Biely jogurt, cornflakes, ovocie (A: laktóza, histamín/n: ryžový jogurt) ⁽⁷⁾
CH 13,6 g B 5,4 g T 1,4 g

OBED: 200 ml Zdravý zeleninový detský boršč
CH 6,3 g B 3,6 g T 4,5 g
100/100/20 g Morčacie mäso na kalerábe, ryža natural, rukolový šalát
CH 33,4 g B 20,7 g T 14,6 g

OLOVRANT: 40/20 g Ražný chlieb, domáca cicerovo-syrová nátierka, uhorka (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: bez syra) ^(1,7)
CH 28,4 g B 5,5 g T 7,1 g

SPOLU: CH 81,7 G B 35,2 G T 27,6 G

UTOROK

DESIATA: 40/12/10 g Tekvicový chlieb, maslo, syr eidam, rajčina (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: tekvicová nátierka z olivového oleja) ^(1,7)
CH 29,3 g B 7,7 g T 14,4 g

OBED: 200 ml Krémová polievka zo žltého hrachu s majoránkou (A: lepok/n: bezlepková múka, laktóza, histamín/n: ryžové mlieko) ^(1,7)
CH 13,5 g B 5,3 g T 4,1 g
100/120/20 g Kuracie mäso na kurkume s kukuricou, zemiaková kaša s tymiánom, hlávkový šalát s olivovým olejom (A: laktóza, histamín/n: ryžové mlieko, lepok/n: ryžová kaša) ^(1,7)
CH 30,7 g B 19,8 g T 13,6 g

OLOVRANT: 40/20 g Domáca špaldová vianočka s hrozičkami, ovocný džem, ovocie (A: histamín, laktóza/n: rastlinné maslo, lepok/n: bezlepkový chlieb) ^(1,7)
CH 39,4 g B 3,3 g T 38,9 g

SPOLU: CH 112,9 G B 36,1 G T 71,0 G

STREDA

DESIATA: 40/20 g Špaldový chlieb, domáca lučina s bylinkami, strúhaná mrkva (A: histamín, laktóza/n: brokolicová nátierka z olivového oleja, lepok/n: bezlepkový chlieb) ^(1,7)
CH 28,6 g B 3,6 g T 7,8 g

OBED: 200 ml Slepací vývar s mrkvou, petržlenom, kalerábom a ryžovými vláskami
CH 11,2 g B 6,2 g T 5,7 g
60/120 g/1 ks Šošovicový prívarok na kyslo, varené zemiaky s maslom, varené vajčičko na tvrdo (A: laktóza/n: ryžová smotana, lepok/n: ryžová múka, histamín/n: ryžová smotana, bez vajca s kuracím mäsom) ^(1,3,7)
CH 30,4 g B 23,8 g T 5,6 g

OLOVRANT: 150 g Kukuričná krupicová kaša s medom a broskyňami (A: histamín, laktóza/n: ryžové mlieko) ⁽⁷⁾
CH 24,1 g B 5,8 g T 7,8 g

SPOLU: CH 94,3 G B 39,4 G T 26,9 G

ŠTVRTOK

DESIATA: 130/10 g Domáca jablko-banánová výživa, špaldové piškóty (A: histamín, lepok, vegán/n: bezlepkové-bezlepkové piškóty) ^(1,3)
CH 39,2 g B 2,4 g T 1,3 g

OBED: 200 ml Kelová polievka s restovanými kúskami lososa (A: histamín/n: bez ryby s mäsom) ⁽⁴⁾
CH 6,0 g B 6,1 g T 7,2 g
100/100/20 g Dusené hovädzie mäso a lá španielsky vtáčik, celozrnná domáca tarhoňa, coleslaw šalát (A: lepok/n: ryža) ^(1,3)
CH 32,6 g B 20,5 g T 15,6 g

OLOVRANT: 40/20 g Ražný chlieb, domáca paradajkovo-bazalková nátierka, paprika (A: laktóza, histamín/n: kukuričná z olivového oleja, lepok/n: bezlepkový chlieb) ^(1,7)
CH 28,3 g B 4,6 g T 5,2 g

SPOLU: CH 106,1 G B 33,6 G T 29,3 G

PIATOK

DESIATA: 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca špenátová nátierka, red'kovka (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, laktóza, histamín/n: olivový olej) ^(1,7)
CH 28,7 g B 3,7 g T 4,6 g

OBED: 200 ml Polievka z mrkvy a červenej šošovice s telacím mäsom
CH 10,7 g B 9,1 g T 5,7 g
150/50 g Domáca špaldová palacinka s domácim džemom (A: vegán/n: bezlepková múka, laktóza/n: ryžové mlieko, histamín/n: ryžové mlieko, bez vajcia) ^(1,3,7)
CH 48,3 g B 8,1 g T 6,4 g

OLOVRANT: 120 g Domáci quiche s cuketou, syrom a kyslou smotanou (A: laktóza, histamín/n: bez syra) ⁽⁷⁾
CH 38,9 g B 7,3 g T 8,4 g

SPOLU: CH 126,6 G B 28,2 G T 25,1 G

Denné odporúčane hodnoty:

Výživový faktor	Deti – vek batolív/ predškol. roky	
	1 - 3	4 - 6
Bielkoviny g	25	35
Tuky g	48	63
Sacharidy g	167	236

Alergeny:

1. Obilniny obsahujúce lepok a výrobky z nich.
2. Kôrovce a výrobky z nich.
3. Vajcia a výrobky z nich.
4. Ryby a výrobky z nich.
5. Arašidy a výrobky z nich.
6. Sójové zrná a výrobky z nich.
7. Mlieko a výrobky z neho (vrátane laktózy).
8. Orechy.
9. Zeler a výrobky z neho.
10. Horčica a výrobky z nej.
11. Sezamové semená a výrobky z nich.
12. Kyslíčnik siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/liter vyjadrené ako SO₂.
13. Včelí báb a výrobky z neho.
14. Mäčičky a výrobky z nich.



ŠPECIALIZOVANÁ STRAVA
pre jasle a škôlky