



# Foodi jedálničiek

## 10. 2. – 14. 2. 2020



### PONDELOK

**DESIATA:** 100 g Vanilkový domáci pribináčik, ovocie (A: laktóza, histamín/n: ryžový jogurt) <sup>(7)</sup>  
CH 3,8 g B 9,7 g T 15,8 g

**OBED:** 200 ml Šošovicová polievka na kyslo s bulgurom (A: laktóza, histamín/n: ryžová smotana, lepek/n: zemiaky) <sup>(1,7)</sup>  
CH 13,7 g B 5,5 g T 5,1 g  
100/100/20 g Kuracie kocky s blanširovanou brokolicou a ružičkovým kelom, dusená ryža, ľadový šalát s ľanovými semiačkami  
CH 31,2 g B 19,5 g T 13,8 g

**OLOVRANT:** 40/20 g Ražný chlieb, domáca bryndzová nátierka, paradajka (A: lepek/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: mrkvová nátierka z olivového oleja) <sup>(1,7)</sup>  
CH 29,4 g B 4,1 g T 5,8 g

**SPOLU: CH 78,1 G B 38,8 G T 40,5 G**



### UTOROK

**DESIATA:** 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca pórová nátierka, paprika (A: lepek/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: olivový olej) <sup>(1,7)</sup>  
CH 28,9 g B 4,3 g T 5,3 g

**OBED:** 200 ml Kalerábová polievka s hovädzím mäsom a pohánkovými knedlíčkami  
CH 10,2 g B 4,3 g T 5,8 g  
200 g Ryžový náky s ovocím a ľahkou snehovou penou (A: histamín/n: bez vajcia) <sup>(3)</sup>  
CH 62,1 g B 16,3 g T 18,5 g

**OLOVRANT:** 40/20 g Špaldový chlieb, domáca tekvicová nátierka so šafranom, strúhaná mrkva (A: histamín, laktóza/n: olivový olej, lepek/n: bezlepkový chlieb) <sup>(1,7)</sup>  
CH 29,6 g B 3,9 g T 8,7 g

**SPOLU: CH 130,8 G B 28,8 G T 38,3 G**

### STREDA

**DESIATA:** 40/20 g Ražný chlieb, domáca kukuricová nátierka so syrom, uhorka (A: histamín, laktóza/n: olivový olej, lepek/n: bezlepkový chlieb) <sup>(1,7)</sup>  
CH 29,7 g B 5,2 g T 9,7 g

**OBED:** 200 ml Paradajková polievka s kus-kusom (A: lepek/n: ryža) <sup>(1)</sup>  
CH 10,8 g B 2,3 g T 5,3 g  
100/100/20 g Smotanový perkelt s morčacím mäsom na paprike, domáce ražné kolienka, cviklový šalát s jablkom (A: laktóza, histamín/n: ryžová smotana, lepek/n: kukuričné cestoviny) <sup>(1,7)</sup>  
CH 34,6 g B 21,4 g T 15,3 g

**OLOVRANT:** 150 g Kakaový puding s čerstvým ovocím (A: histamín, laktóza/n: ryžové mlieko) <sup>(7)</sup>  
CH 24,6g B 1,7 g T 1,0 g

**SPOLU: CH 99,7 G B 30,6 G T 31,3 G**



### ŠTVRTOK

**DESIATA:** 130/10 g Domáca broskyňovo-banánová výživa, špaldové piškóty (A: histamín, lepek, vegán/n: bezlepkové-bezlakóзовé piškóty) <sup>(1,3)</sup>  
CH 39,2 g B 2,4 g T 1,3 g

**OBED:** 200 ml Hustá kelová polievka s teľacím mäsom a batatmi  
CH 6,9 g B 7,2 g T 7,9 g  
100/100/20 g Domáce špaldové špenátové halušky s jemnou syrovou omáčkou, listový šalát so strúhanou mrkvou (A: lepek/n: bezlepkové halušky, laktóza, histamín/n: bez omáčky) <sup>(1,7)</sup>  
CH 39,4 g B 15,8 g T 22,6 g

**OLOVRANT:** 100 g Zapekaná zelenina s mozzarellou, vajíčkom a mladou cibuľkou (A: laktóza/n: bez syra, histamín/n: bez syra a bez vajcia, lepek/n: bezlepková múka) <sup>(1,3,7)</sup>  
CH 12,7 g B 5,3 g T 7,2 g

**SPOLU: CH 98,2 G B 30,7 G T 39,0 G**

### PIATOK

**DESIATA:** 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca bylinková maslová pena, reďkovka (A: lepek/n: bezlepkový chlieb, laktóza, histamín/n: rastlinné maslo) <sup>(1,7)</sup>  
CH 29,2 g B 2,8 g T 8,9 g

**OBED:** 200 ml Krémová polievka so zemiakmi a šalotkou (A: laktóza, histamín/n: ryžová smotana, lepek/n: ryžová múka) <sup>(1,7)</sup>  
CH 9,7 g B 2,1 g T 3,1 g  
60/50/120/20 g Dusný losos s limetkovou omáčkou, zemiakovo-mrkvové pyré, coleslaw šalát (A: lepek/n: bezlepková múka, laktóza/n: ryžová smotana, histamín/n: kuracie mäso, ryžová smotana) <sup>(1,7)</sup>  
CH 17,3 g B 21,3 g T 11,8 g

**OLOVRANT:** 150 g Domáca ryžová mliečna kaša s goji a agáve sirupom (A: laktóza, histamín/n: ryžové mlieko) <sup>(7)</sup>  
CH 39,3 g B 7,8 g T 6,9 g

**SPOLU: CH 95,5 G B 34,0 G T 30,7 G**



#### Denné odporúčane hodnoty:

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

#### Alergeny:

1. Obilniny obsahujúce lepek 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. Kyslíčník siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/liter vyjadrené ako SO<sub>2</sub>.
13. Včelí báb a výrobky z neho.
14. Mäksšše a výrobky z nich.



**ŠPECIALIZOVANÁ STRAVA**  
pre jasle a škólky