



Foodi jedálničiek

17. 2. – 21. 2. 2020



PONDELOK

DESIATA: 100 g Biely jogurt, med, ovocie (A: laktóza, histamín/n: ryžový jogurt) ⁽⁷⁾
CH 13,2 g B 4,6 g T 1,2 g

OBED: 200 ml/5 g Krémová cuketová polievka s ražnými krutónami (A: laktóza, histamín/n: ryžová smotana, lepok/n: ryžová múka) ^(1,7)
CH 8,6 g B 3,7 g T 3,3 g
100/100/20 g Kuracie kocky v brokolicovo-syrovej omáčke, dusená ryža, ľadový šalát v olivovom oleji (A: laktóza, histamín/n: ryžová smotana) ⁽⁷⁾
CH 32,2 g B 21,8 g T 16,4 g

OLOVRANT: 40/20 g Ražný chlieb, domáca tvarohovo-pažitková nátierka s kyslou smotanou, paradajka (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: hrášková nátierka z olivového oleja) ^(1,7)
CH 28,7 g B 7,8 g T 4,3 g

SPOLU: CH 82,7 G B 37,9 G T 25,2 G



UTOROK

DESIATA: 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca zeleninová nátierka s kyslou smotanou, paprika (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: olivový olej) ^(1,7)
CH 29,4 g B 4,4 g T 6,7 g

OBED: 200 ml Mliečna kuracia polievka s mrkvou, zelerom a zemiakmi (A: laktóza, histamín/n: ryžové mlieko) ⁽⁷⁾
CH 6,5 g B 5,6 g T 4,2 g
100/120/20 g Zeleninové fašírky v kukuričnej strúhanke, batátovo-karfiolové pyré, kapustový šalátik (A: laktóza/n: ryžová smotana, histamín/n: ryžová smotana, bez vajcia) ^(3,7)
CH 24,8 g B 16,9 g T 10,7 g

OLOVRANT: 150 g Pšenovo-jablková domáca kaša so škoriceou (A: histamín, laktóza/n: ryžové mlieko) ⁽⁷⁾
CH 26,3 g B 5,8 g T 7,8 g

SPOLU: CH 87,0 G B 32,7 G T 29,4 G

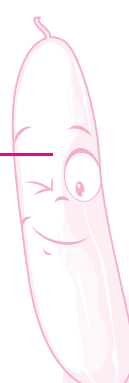
STREDA

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

OBED: 200 ml Polievka so stonkového zeleru, cíceru a kus-kusu (A: lepok/n: ryža) ⁽¹⁾
CH 11,2 g B 3,1 g T 3,7 g
100/100 g Morčací segedínsky guláš s domácou špaldovou knedľou (A: laktóza/n: ryžová smotana, lepok/n: varené zemiaky, histamín/n: na prírodno s baby karotkou, varené zemiaky) ^(1,7)
CH 45,2 g B 22,1 g T 13,1 g

OLOVRANT: 80/40 g Tekvicový chlieb, vajíčkovovo-zeleninová omeleta (A: histamín/n: bez vajcia, lepok/n: bezlepkový chlieb) ⁽³⁾
CH 29,8 g B 5,4 g T 4,2 g

SPOLU: CH 125,4 G B 33,0 G T 22,3 G



ŠTVRTOK

DESIATA: 40/20 g Špaldový chlieb, domáca medová nátierka, ovocie (A: laktóza, histamín/n: rastlinné maslo, lepok/n: bezlepkový chlieb) ^(1,7)
CH 35,5 g B 2,1 g T 5,4 g

OBED: 200 ml Polievka so strúhanej koreňovej zeleniny s pohánkovými haluškami
CH 9,9 g B 3,5 g T 4,3 g
100/100/20 g Zapekaný karfiol s mletým teľacím mäsom, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou, uhorkový šalát (A: lepok/n: ryžová múka, laktóza, histamín/n: bez vajcia) ^(1,3)
CH 30,1 g B 21,3 g T 14,3 g

OLOVRANT: 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca vajíčkovovo-avokádová nátierka, reďkovka (A: laktóza, histamín/n: avokádová z olivového oleja, lepok/n: bezlepkový chlieb) ^(1,3,7)
CH 28,8 g B 5,9 g T 6,2 g

SPOLU: CH 104,3 G B 32,8 G T 30,2 G

PIATOK

DESIATA: 40/20 g Ražný chlieb, bylinkové maslo, uhorka (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, laktóza, histamín/n: rastlinné maslo) ^(1,7)
CH 28,4 g B 3,1 g T 7,2 g

OBED: 200 ml Fazuľová polievka s červenou repou a majoránkou
CH 13,7 g B 5,3 g T 2,6 g
100/100 g Ražné domáce cestoviny s paradajkovým pretlakom a strúhaným parmezánom (A: lepok/n: kukuričné cestoviny, laktóza/n: bez syra, histamín/n: špenátová krémová omáčka) ^(1,7)
CH 38,7 g B 13,2 g T 10,3 g

OLOVRANT: 150 g Vanilkový puding s čerstvým ovocím (A: laktóza, histamín/n: ryžové mlieko) ⁽⁷⁾
CH 27,8 g B 1,7 g T 1,0 g

SPOLU: CH 108,6 G B 23,3 G T 21,1 G



Denné odporúčane hodnoty:

Výživový faktor	Deti – vek batolívi/ 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 bôb a výrobky z neho.
14. Mäksšje a výrobky z nich.



ŠPECIALIZOVANÁ STRAVA
pre jasle a škôlky