



# Foodi jedálničiek

## 9. 3. – 13. 3. 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 Polievka zo žltého hrachu, zemiakov a majoránu  
CH 14,9 g B 4,8 g T 5,1 g  
100/100/20 g Kuracie prsia na omáčke z baby špenátu, dusená ryža, uhorkový šalát (A: laktóza, histamín/n: ryžová smotana, lepek/n: bezlepková múka, vegetarián/n: vajčičkovo-zeleninová roláda) <sup>(1,7)</sup>  
CH 32,7 g B 20,3 g T 14,8 g

**OLOVRANT:** 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca vajčičkovo-pažitková nátierka, paprika (A: lepek/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: karfiolová nátierka z rastlinného masla) <sup>(1,3,7)</sup>  
CH 29,1 g B 5,1 g T 5,7 g

**SPOLU: CH 80,5 G B 39,9 G T 41,4 G**



### UTOROK

**DESIATA:** 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca lučina s bylinkami, reďkovka (A: laktóza, histamín/n: avokádová nátierka z olivového oleja, lepek/n: bezlepkový chlieb) <sup>(1,7)</sup>  
CH 28,9 g B 4,8 g T 6,4 g

**OBED:** 200 ml/5 g Brokolicový krém s hráškovými krutónami (A: histamín, laktóza/n: ryžová smotana, lepek/n: bezlepková múka) <sup>(1,7)</sup>  
CH 9,1 g B 4,4 g T 4,2 g  
200 g Žemľovka z domácej vianočky s ovocím a tvarohom (A: histamín/n: jablková žemľovka bez vajca, lepek/n: bezlepková vianočka, laktóza/n: jablková žemľovka) <sup>(1,3,7)</sup>  
CH 47,8 g B 10,8 g T 23,0 g

**OLOVRANT:** 100/40 g Ražný chlieb, zeleninové lečo s vajčičkom, strúhaná mrkva (A: histamín/n: bez vajcia, lepek/n: bezlepkový chlieb) <sup>(1,3)</sup>  
CH 27,9 g B 5,8 g T 5,2 g

**SPOLU: CH 113,7 G B 25,8 G T 38,8 G**



### STREDA

**DESIATA:** 40/20 g Ražný chlieb, džemová pena, ovocie (A: lepek/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: rastlinné maslo) <sup>(1,7)</sup>  
CH 31,3 g B 3,5 g T 4,7 g

**OBED:** 200 ml Detská frankfurtská polievka s hovädzím mäsom (A: vegetarián/n: bez mäsa, lepek/n: ryžová múka)  
CH 7,3 g B 6,8 g T 4,3 g  
100/120/20 g Kuracie vykostené stehná na prírodno, zemiakovo-cviklové pyrú, mrkvovo-ananásový šalát (A: laktóza, histamín /n: ryžové mlieko, lepek/n: bezlepková múka, vegetarián/n: zeleninový karbonátok) <sup>(1,7)</sup>  
CH 32,6 g B 20,7 g T 15,4 g

**OLOVRANT:** 40/20 g Špaldový chlieb, domáca zeleninová nátierka s gréckym jogurtom, cherry paradajky (A: lepek/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: olivový olej) <sup>(1,7)</sup>  
CH 29,1 g B 4,5 g T 4,9 g

**SPOLU: CH 100,3 G B 35,5 G T 29,3 G**

### ŠTVRTOK

**DESIATA:** 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca lososová nátierka s kyslou smotanou, uhorka (A: histamín, laktóza/n: hrášková z rastlinného masla, lepek/n: bezlepkový chlieb) <sup>(1,3)</sup>  
CH 28,5 g B 6,3 g T 7,6 g

**OBED:** 200 ml Lúsková polievka na kyslo s batatmi a mrkvou (A: laktóza, histamín/n: ryžové mlieko) <sup>(7)</sup>  
CH 6,9 g B 4,3 g T 5,4 g  
60/60/100 g Cuketovo-tekvicový prívarok, morčacia sekaná z mletého mäsa, varené zemiaky s maslom (A: laktóza, histamín /n: rastlinné maslo, ryžová smotana, histamín/n: ryžová smotana, bez vajca) <sup>(1,3,7)</sup>  
CH 36,6 g B 19,8 g T 15,8 g

**OLOVRANT:** 120 g Ryžová kaša s jablkom a medom (A: laktóza, histamín/n: ryžové mlieko) <sup>(7)</sup>  
CH 25,1 g B 5,8 g T 7,8 g

**SPOLU: CH 97,1 G B 36,2 G T 36,6 G**

### PIATOK

**DESIATA:** 40/20 g Špaldový chlieb, domáca hydinová nátierka s bielym jogurtom, paradajka (A: lepek/n: bezlepkový chlieb, laktóza, histamín/n: rastlinné maslo) <sup>(1,7)</sup>  
CH 29,7 g B 6,7 g T 4,3 g

**OBED:** 200 ml Talianska minestrone polievka s čerstvou bazalkou  
CH 5,8 g B 3,9 g T 3,7 g  
100/100 g Mrkvové domáce halušky so smotanovo-syrovou omáčkou (A: laktóza, histamín/n: ryžová smotana, zeleninová omáčka, lepek/n: bezlepková múka) <sup>(1,7)</sup>  
CH 43,4 g B 14,6 g T 16,8 g

**OLOVRANT:** 40/10/10 g Domáca špaldová vianočka s hrozičkami, maslo, džem, ovocie (A: laktóza, histamín/n: rastlinné maslo, lepek/n: bezlepková múka) <sup>(1,7)</sup>  
CH 47,0 g B 7,2 g T 5,1 g

**SPOLU: CH 125,9 G B 32,4 G T 29,9 G**



### Denné odporúčane hodnoty:

Výživový faktor	Deti – vek batolívy/ predškol. 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. Kyslíčnik 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. Mäksšje a výrobky z nich.



**ŠPECIALIZOVANÁ STRAVA**  
pre jasle a škôlky