



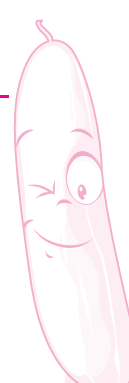
Foodi jedáľniček

28. 9. – 2. 10. 2020



www.foodi.sk

ŠPECIALIZOVANÁ STRAVA
pre jasle a škôľky



PONDELOK

DESIATA: 100 g Kakaový domáci pribináčik/biely jogurt, cornflakes, ovocie (A: histamín, laktóza/n: ryžový jogurt) ⁽¹⁾

OBED: 200 ml Fazuľová polievka z bielej fazule (A: lepok/n: bezlepková múka, laktóza/n: ryžové mlieko)
200 g Jarné zeleninové rizoto s pórkom a špargľou, ľadový šalát s olivovým olejom

OLOVRANT: 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca nátierka z kozieho syra, paprika (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: avokádová nátierka z rastlinného masla) ^(1,7)

UTOROK

DESIATA: 40/20 g Ražný chlieb, domáca tuniaková nátierka, rajčina (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: rastlinné maslo) ^(1,4,7)

OBED: 200 ml Kelová polievka so zemiakmi a majoránkou
60/100/20 g Kuracia roláda plnená listovým špenátom a vajíčkom, dusená ryža s kukuricou, kapustový šalát (A: histamín/n: bez vajca)

OLOVRANT: 120 g Škoricová ovsená kaša s banánom (A: lepok/n: kukuričná krupica s maslom a škoricou, histamín, laktóza/n: rastlinné maslo, ryžové mlieko) ^(1,7)

STREDA

DESIATA: 60/20 g Domáca špaldová vianočka, maslo, med, ovocie (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: rastlinné maslo) ^(1,7)

OBED: 200 ml Šošovicový krém so pšenom (A: lepok/n: bezlepková múka, histamín, laktóza/n: ryžová smotana) ^(1,7)
60/120/20 g Morčacie na šťave, batatovo-karfiolová kaša, miešaný šalát (A: lepok/n: bezlepková múka, histamín, laktóza/n: ryžové mlieko) ^(1,7)

OLOVRANT: 40/20 g Ražný chlieb, bazalkové maslo, kúsky mrkvy (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: rastlinné maslo) ^(1,4,7)

ŠTVRTOK

DESIATA: 40/20 g Tekvicový chlieb, domáca tvarohová nátierka, uhorka (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: brokolicová nátierka z rastlinného masla) ^(1,7)

OBED: 200 ml Paradajková polievka so syrom (A: histamín, laktóza/n: bez syra)
60/30/100 g Kôprová omáčka s teľacím mäsom, ½ vareného vajca, varené zemiaky (A: lepok/n: bezlepková múka, histamín/n: bez vajca, laktóza/n: ryžová smotana) ^(1,3,7)

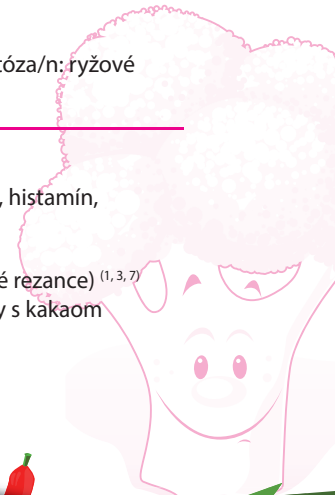
OLOVRANT: 120 g Domáca bublanina s broskyňami (A: lepok/n: bezlepková múka, histamín/n: bez vajca, laktóza/n: ryžové mlieko) ^(1,3,7)

PIATOK

DESIATA: 40/20 g Špaldový chlieb, domáca mrkvo-syrová nátierka, kaleráb (A: lepok/n: bezlepkový chlieb, histamín, laktóza/n: rastlinné maslo) ^(1,7)

OBED: 200 ml Kačací vývar s mrkvou, petržlenom, kalerábom a celestínskymi rezancami (A: lepok/n: ryžové rezance) ^(1,3,7)
200 g Domáca špaldové dukátové buchtičky s vanilkovým krémom (A: lepok/n: kukuričné cestoviny s kakaom a maslom, histamín, laktóza/n: ryžové mlieko)

OLOVRANT: 120 g Syrová pizza s mozzarellou (A: lepok/n: bezlepková múka, histamín, laktóza/n: zelenina) ^(1,3,7)



Foodi.sk



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. Vič bôb a výrobky z neho. 14. Makýše a výrobky z nich.

Denné odporúčane hodnoty:

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