



Foodi jedáliček

18. 11. – 22. 11. 2024



ŠPECIALIZOVANÁ STRAVA
pre jasle a škôlky

PONDELOK

DESIATA: 120/10 g Domacia jablčková výživa, špaldové piškóty (A: Lepok/n: bezlepkové piškóty, Histamín, Vegán/n: bezvaječné piškóty) ^(1,7)

OBED: 200 ml Hovädzí vývar s ničkami a čerstvou petržlenovou vňačkou (A: Histamín/n: ryžové rezance, bez zeleru, Vegán/n: brokolicová polievka, Lepok/n: ryžové rezance) ^(1,9)
200/30 g Zemiakovo-batátový granadír s cibuľkou, kyslá uhorka (A: Lepok/n: bezlepkové cestoviny, Histamín/n: uhorkový šalát) ⁽¹⁾

OLOVRANT: 40/20/30 g Cereálna kaizerka, domacia avokádová nátierka, mrkva (A: Lepok/n: bezlepkový chlieb, Histamín, Vegán, Laktóza/n: mrkvová nátierka) ^(1,7)

UTOROK

DESIATA: 40/20/30 g Ražný chlieb, domacia nátierka z pečeného cesnaku, ľadový šalát (A: Histamín, Laktóza, Vegán/n: kalerábová nátierka, Lepok/n: bezlepkový chlieb) ^(1,7)

OBED: 200 ml Krémová polievka z červenej kapusty (A: Laktóza, Histamín/n: ryžové mlieko) ⁽⁷⁾
200/30 g Kuracie rizoto s póríkom, zelený šalát s ľanovým olejom (A: Vegán/n: zeleninové rizoto)

OLOVRANT: 120/50 g Domáci vanilkový puding, ovocie (A: Laktóza, Vegán/n: zo sójového mlieka, Histamín/n: z ryžového mlieka) ⁽⁷⁾

STREDA

DESIATA: 40/20/30 g Špaldový chlieb, domacia hrášková nátierka, kaleráb (A: Histamín, Laktóza, Vegán/n: tekvicová nátierka z olivového oleja, Lepok/n: bezlepkový chlieb) ^(1,7)

OBED: 200 ml Bohatá zeleninová polievka
100/100/30 g Morčacie ragú, tarhoňa, cviklový šalát (A: Lepok/n: ryža, Histamín/n: ľadový šalát, Vegán/n: zeleninové ragú) ⁽¹⁾

OLOVRANT: 120/50 g Domacia pšennová kaša so škoricou, ovocie (A: Laktóza, Vegán/n: zo sójového mlieka, Histamín/n: z ryžového mlieka, Lepok/n: kukuričná kaša) ^(1,7)

ŠTVRTOK

DESIATA: 40/10/10/30 g Kváskový chlieb, maslo, gouda, paprika (A: Lepok/n: bezlepkový chlieb, Histamín, Vegán, Laktóza/n: rastlinné maslo, vegánsky syr) ^(1,7)

OBED: 200 ml Karfiolová krémová polievka (A: Laktóza, Histamín, Vegán/n: ryžové mlieko) ⁽⁷⁾
100/100 g Bolonské špagety z mletého teľacieho mäsa od KravaCo (A: Lepok/n: bezlepkové cestoviny, Histamín/n: omáčka bez rajčín, Vegán/n: červená šošovica) ⁽¹⁾

OLOVRANT: 60/20/50 g Domacia špaldová vianočka s medovou penou, ovocie (A: Lepok/n: bezlepková múka, Histamín, Vegán/n: bez vajčeka, 20 g džem, Histamín/n: domáci džem) ^(1,3,7)

PIATOK

DESIATA: 40/20/30 g Zemiakový chlieb, domacia lososová nátierka, rajčina (A: Lepok/n: bezlepkový chlieb, Laktóza, Histamín, Vegán/n: zeleninová nátierka z olivového oleja) ^(1,4,7)

OBED: 200 ml Fazuľová polievka s mrkvou (A: Histamín/n: mrkvová polievka)
100/100 g Domáce špenátové halušky so syrovou omáčkou (A: Vegán, Laktóza, Histamín/n: hokkaido omáčka, Lepok/n: bezlepkové cestoviny) ^(1,7)

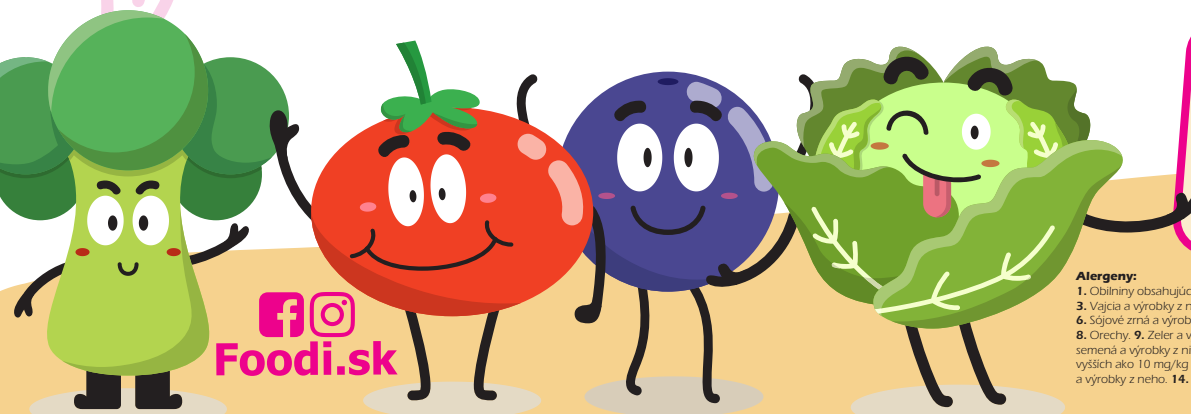
OLOVRANT: 120/50 g Domáci čokoládový miláčik, ovocie (A: Histamín/n: ryžový jogurt, Laktóza, Vegán/n: sójový jogurt) ⁽⁷⁾

Denné odporúčane hodnoty:

Výživový faktor	Deti – vek batolivý/ 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. Kyseliník 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. Makkyše a výrobky z nich.




Foodi.sk