



# Foodi jedálníček

7. 4. – 11. 4. 2025



ŠPECIALIZOVANÁ STRAVA  
pre jasle a škôlky

## PONDELOK

- DESIATA:** 100/10/50 g Jogurt Hollandia, med, ovocie (A: Histamín/n: ryžový jogurt, Laktóza, Vegán/n: sójový jogurt) <sup>(7)</sup>
- OBED:** 200 ml Hovädzí vývar s písmenkami (A: Lepok/n: bezpečková cestovina, Vegán/n: zeleninový vývar, Histamín/n: bez zeleru) <sup>(1,9)</sup>  
200 g Švajčiarske zemiaky so syrom (A: Vegán, Histamín, Laktóza/n: brokolicovo-cuketové ragú) <sup>(3,7)</sup>
- OLOVRANT:** 40/20/30 g Cereálna kaizerka, vyšľahané maslo, šalátová uhorka (A: Lepok/n: bezpečkový chlieb, Histamín, Laktóza, Vegán/n: rastlinné maslo) <sup>(1,7)</sup>

## UTOROK

- DESIATA:** 40/20/30 g Ražný chlieb, domáca bryndzová pena, redkova (A: Laktóza/n: bryndzová pena z rastlinného masla, Vegán, Histamín/n: zeleninová nátierka, Lepok/n: bezpečkový chlieb) <sup>(1,7)</sup>
- OBED:** 200 ml Cesnakový krém s krutónmi (A: Lepok/n: bezpečkové krutóny, Laktóza, Vegán, Histamín/n: ryžová smotana) <sup>(1,7)</sup>  
100/100 g Kurací paprikáš s domácimi špaldovými haluškami (A: Lepok/n: bezpečková múka, Vegán/n: strukovinový paprikáš) <sup>(1)</sup>
- OLOVRANT:** 120/50 g Domáca ovsená kaša so škoricou a ovocím (A: Laktóza, Vegán/n: zo sójového mlieka, Histamín/n: z ryžového mlieka, Lepok/n: bezpečkové ovsené vločky) <sup>(1,7)</sup>

## STREDA

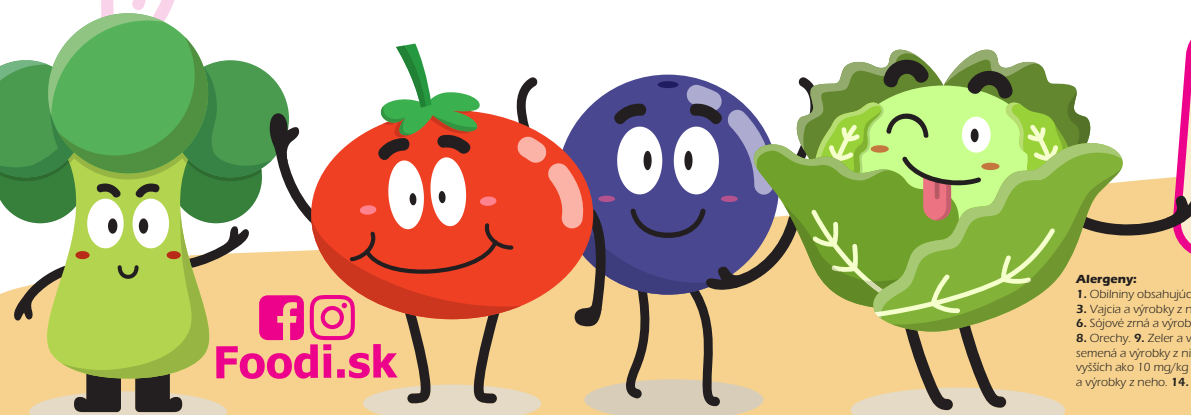
- DESIATA:** 40/20/30 g Špaldový chlieb, šunková pena, ľadový šalát (A: Laktóza/n: šunková pena z rastlinného masla, Histamín, Vegán/n: mrkvová nátierka, Lepok/n: bezpečkový chlieb) <sup>(1,7)</sup>
- OBED:** 200 ml Zeleninová polievka z koreňovej zeleniny (A: Histamín/n: bez zeleru) <sup>(9)</sup>  
150/30/20 g Domáce parené buchty s maslom a kakaom (A: Lepok/n: bezpečková múka, Histamín: bezpečkové cestiviny s ovocnou penou, Laktóza, Vegán/n: rastlinné maslo) <sup>(1,7)</sup>
- OLOVRANT:** 40/20/30 g Tekvicový chlieb, domáca nátierka z trojfarebnej papriky, kaleráb (A: Histamín, Laktóza, Vegán/n: karfiolová nátierka, Lepok/n: bezpečkový chlieb) <sup>(1,7)</sup>

## ŠTVRTOK

- DESIATA:** 40/20/30 g Kváskový chlieb, domáca vajíčková nátierka, rajčina (A: Laktóza/n: vajíčková nátierka z rastlinného masla, Histamín, Vegán/n: tekvicová nátierka z olivového oleja, Lepok/n: bezpečkový chlieb) <sup>(1,3,7)</sup>
- OBED:** 200 ml Šošovicová polievka s mrkvou (A: Histamín/n: tekvicová polievka)  
100/100/30 g Morčacie soté s dusenou zeleninou, dlhozrná ryža, šalát z čínskej kapusty (A: Vegán/n: tofu)
- OLOVRANT:** 120/50 g Domáci kakaový termix, ovocie (A: Histamín/n: vanilkový puding z ryžového mlieka, Laktóza, Vegán/n: kakaový puding zo sojového mliečka) <sup>(7)</sup>

## PIATOK

- DESIATA:** 40/20/30 g Zemiakový chlieb, domáca nátierka z pečeného baklažánu (A: Laktóza/n: nátierka z pečeného baklažánu z rastlinným maslom, Vegán, Histamín/n: nátierka z pečenej zeleniny, Lepok/n: bezpečkový chlieb) <sup>(1,7)</sup>
- OBED:** 200 ml Paradajková polievka (A: Histamín/n: mrkvový krém)  
100/100/30 g Kocky z hovädzieho mäsa od KravaCo na hrášku, tarhoňa, miešaný šalát (A: Lepok/n: ryža, Vegán/n: strukovina so zeleninou, Histamín/n: brokolica) <sup>(1)</sup>
- OLOVRANT:** 60/10/10/30 g Domáca špaldová vianočka s maslom a medom, ovocie (A: Lepok/n: bezpečková múka, Histamín, Vegán/n: bez vajíčka, 20 g džem, Histamín/n: domáci džem) <sup>(1,3,7)</sup>



   
Foodi.sk

### 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 SO<sub>2</sub>. 13. Včelí bôb a výrobky z neho. 14. Makkyše a výrobky z nich.