



MENU



2- 6.9.2024

Member of
BENCIK
CULINARY
GROUP

Pondelok

DESIATA: 150g Mliečna ryža so škoriceou 7 / **LF / V** : Rastlinný jogurt so škoriceou / **HIT** : Kokosový jogurt so škoriceou

POLIEVKA: 200ml Tekvicový krém 7 / **HIT / LF / V** : Tekvicový krém s rastlinnou smotanou

JEDLO: 70g/100g Kuracie prsia na prírodno , dusená ryža s restovanou mrkvou / **V** : Grilované tofu , dusená ryža s restovanou mrkvou 6

OLOVRANT: 40g/20g/30g Rožok s vajíčkovo-mrkvovou nátierkou, uhorka 1,3,7 / **LF** : Rožok s rastlinným maslom , vajíčkom a uhorkou 1,3 / **HIT / V** : Bezlepkový chlieb , rastlinné maslo , strúhaná mrkva a uhorka

Utorok

DESIATA: 40g/30g/20g Kváskový chlieb s hráškovou nátierkou , mrkva 1 / **HIT** : Ryžový chlieb s rastlinným maslom , listový šalát s paprikou

POLIEVKA: 200ml Zeleninová krémová s kokosovým mliekom 9

JEDLO: 100g/100g Pečené zeleninové karbonátky , varené zemiaky , listový šalát s olivovým olejom 1,3 / **HIT / V** : Pečené zeleninové karbonátky z pohánkovej múky , varené zemiaky , listový šalát s olivovým olejom

OLOVRANT: 80g/200ml Špenátovo - syrové hniezdo , ovocný čaj 1,3,7 / **LF** : Bazalkové hniezdo , ovocný čaj 1,3 / **HIT / V** : Kukuričné placky , listový šalát s uhorkou, reďkovkou a bazalkovým pestom

Streda

DESIATA: 40g/20g/30g Grahamový rožok s tofu nátierkou , paprika 1,6 / **HIT** : Bezlepkový chlieb , rastlinné maslo , paprika a reďkovka

POLIEVKA: 200ml Karfiolová na paprike s mrkvou

JEDLO: 200g Cestovinový šalát s kúskami grilovaného lososa , uhorka , rajčina , listový šalát 1,3,4 / **HIT / V** : Kukuričné cestoviny s grilovanou cuketou , paprikou a mrkvou , olivový olej

OLOVRANT: 130g/20g Smotanový pohár s piškótami 1,3,7 / **LF** : Rastlinný jogurt s piškótami 1,3,6 / **HIT / V** : Kokosový jogurt , banán , med

Štvrtok

DESIATA: 40g/20g/30g Kváskový chlieb , rastlinné maslo , listový šalát a rajčina 1 / **HIT** : Ryžový chlieb , rastlinné maslo , listový šalát s mrkvou

POLIEVKA : 200ml Brokolicová s karotkou

JEDLO: 200g Žemľovka s tvarohom a strúhaným jablkom 1,3,7 / **HIT / LF / V** : Kukuričné cestoviny s makom , roztopené rastlinné maslo

OLOVRANT: 40g/20g/30g Rožok so zeleninovou nátierkou , kaleráb 1 / **HIT** : Bezlepkový chlieb so zeleninovou nátierkou , kaleráb

Piatok

DESIATA: 40g/20g/30g Zemiakový chlieb s maslom , plátok syra , uhorka 1,7 / **Z / LF / V** : Rožok s rastlinným maslom , plátok tofu , uhorka 1,6 / **HIT** : Ryžový chlieb , rastlinné maslo , uhorka a reďkovka

POLIEVKA: 200ml Hovädzí vývar s mrkvou a cestovinou 1,3,9 / **HIT / V** : Zeleninová krémová

JEDLO: 100g/100g/20g Pečená morčacia sekaná , zemiaková kaša , uhorkový šalát 1,3,12 / **HIT / Z** : Morčacie rizoto s cuketou , strúhaná mrkva s uhorkou a s olivovým olejom 9 / **V** : Zeleninové rizoto , uhorkový šalát 9,12

OLOVRANT: 80g/200ml Jablkový koláč , ovocný čaj 1,3 / **HIT** : Ovocný šalát (hrozno , jablko , banán)

Alergény:

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 8. orechy a výrobky z nich 9. zeler a výrobky z neho 10. horčica a výrobky z nej 11. sezamové semená a výrobky z nich 12. oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l 13. vlní bôb a výrobky z neho 14. mäkkýše a výrobky z nich

Denne odporúčane hodnoty

výživový faktor	Deti - vek batoha/ predškolač	
	1-3	4-6
Bielkoviny g	25	35
Tuky g	48	63
Sacharidy g	167	236

