



MENU



20.- 24.1.2025

Member of
BENCIK
CULINARY
GROUP

Pondelok

DESIATA : 100g/20g/5ml Biely jogurt s banánom a medom 7 / **HIT / V / LF** : Kokosový jogurt s banánom a medom

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

JEDLO : 70g/30g/100g Kuracie prsia na prírodno , parená zelenina , dusená ryža / **V** : Cuketový paprikáš s rastlinnou smotanou , basmati ryža

OLOVRANT : 40g/20g/30g Kváskový chlieb s bylinkovým maslom , plátok syra , uhorka 1,7 /

V / LF : 40g/20g/30g Kváskový chlieb s rastlinným bylinkovým maslom , plátok tofu , uhorka 1,6 /

HIT : Bezlepkový chlieb s rastlinným bylinkovým maslom , uhorka, red'kovka

Utorok

DESIATA : 40g/20g/30g Rožok s maslom , listový šalát a rajčina 1,7 / **V / LF** : Rožok s rastlinným maslom , listový šalát a paprika 1 / **HIT** : Ryžový chlebič , rastlinné maslo , listový šalát , paprika

POLIEVKA : 200ml Paradajková s bazalkou B,V / **HIT** : Jarná zeleninová

JEDLO : 200g/20g Halušky s ochutenou kyslou smotanou , strúhaný syr 1,7 / **HIT / V / LF** : Kukuričné cestoviny s vegan mascarpone a pečenou cuketou

OLOVRANT : 40g/20g/20g / Zemiakový chlieb , nátierka z pečenej tekvice, paprika 1, / **HIT / V** : Bezlepkový chlieb , nátierka z pečenej tekvice, paprika

Streda

DESIATA : 40g/20g/30g Kváskový chlieb so zeleninovou nátierkou , red'kovka 1 / **HIT** : Bezlepkový chlieb so zeleninovou nátierkou , red'kovka

POLIEVKA : 200ml Zeleninová polievka B,V

JEDLO : 100ml/50g/80g Dusený špenát , varené vajíčko , varené zemiaky (**Z** : Kváskový chlieb) 1,3,7 / **LF** : Dusený špenát , varené vajíčko , varené zemiaky 1,3 / **HIT / V** : Zeleninové soté , dusená ryža

OLOVRANT : 100g Ryžová kaša so škoricou 7 / **HIT / V / LF** : Ryžová kaša s kokosovým mliekom a škoricou

Štvrtok

DESIATA : 40g/20g/30g Rožok s hráškovou nátierkou , pásik mrkvy 1,3,7 / **V / LF** : Rožok s hráškovou nátierkou s rastlinným maslom , pásik mrkvy / **HIT** : Ryžový chlebič s rastlinným maslom , pásik mrkvy

POLIEVKA : 200ml Cícerová s koreňovou zeleninou 9 / **HIT** : Zeleninový vývar

JEDLO : 100g/100g Pečené rybie filé s pečenou zeleninou , americké zemiaky 4 / **HIT** : Kuracie prsia, americké zemiaky (**Z** : dusená ryža) , šalát / **V** : Tofu na grile s pečenou zeleninou, americké zemiaky 6

OLOVRANT : 40g/20g/30g Kváskový chlieb , nátierka z pečenej cukety , šalát 1 /

HIT : Bezlepkový chlieb , nátierka z pečenej cukety , šalát

Piatok

DESIATA : 40g/30g/20g Grahamový rožok s vajíčkovou nátierkou , kaleráb 1,3,7 / **LF** : Grahamový rožok s rastlinným maslom , varené vajíčko , kaleráb 3 / **HIT / V** : Ryžový chlieb , rastlinné maslo , kaleráb a uhorka 1

POLIEVKA : 200ml Karfiolová s mrkvou

JEDLO : 120g/80g Sviečková na smotane z kuracích prs , parená knedľa 1,7 / **HIT / LF** : Sviečková na rastlinnej smotane z kuracích prs , varené zemiaky / **V** : Zapekaná cuketa so zeleninou , batátové pyré

OLOVRANT : 80g / 200ml Sladký tekvicovo-mrkvový koláč , ovocný čaj 1,3 / **HIT / V** : Ovocný šalát

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/100g alebo 10 mg/l 13. včelí 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

