



MENU



3.2. - 7.2.2025

Member of
BENCIK
CULINARY
GROUP

Pondelok

DESIATA: 50g/100ml Musli – čučoriedka a malina s mliekom 1,7 / **LF / V** :

Musli – čučoriedka a malina s kokosovým mliekom 1 / **HIT** : Bezlepkové cereálie s kokosovým mliekom

POLIEVKA: 200ml Hráškový krém B, V

JEDLO: 100g/100g Cuketové-baklažánové ragú na paradajkách , dusená ryža / **HIT** : Zeleninové rizoto , listový šalát s olivovým olejom 9

OLOVRANT: 40g/20g/30g Rožok s vajíčkovno-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 Zemiakový chlieb s hráškovou nátierkou , mrkva 1,3,7 / **LF / V** : Bezlepkový chlieb s hráškovou nátierkou s rastlinným maslom , mrkva 1 / **HIT** : Ryžový chlieb , hrášková nátierka s rastlinným maslom , mrkva

POLIEVKA: 200ml Zeleninová s pohankou 9 B, V

JEDLO: 70g/100g Kurací paprikáš s rastlinnou smotanou , domáce halušky 1,3 / **HIT** : Kurací paprikáš s rastlinnou smotanou , kukuričná cestovina / **V** : Kukuričné cestoviny s grilovanou zeleninou a olivovým olejom

OLOVRANT: 80g/200ml Bazalkové hniezdo , ovocný čaj 1,3 / **HIT / V** : Kukuričné placky , listový šalát s uhorkou, red'kovkou a bazalkovým pestom

Streda

DESIATA: 40g/20g/30g Rožok s tofu nátierkou , paprika 1,6 / **HIT** : Bezlepkový chlieb s rastlinným maslom , paprika s kalerábom

POLIEVKA: 200ml Zeleninový boršč 9 / **HIT** : Zeleninový boršč bez rajčín 9

JEDLO: 100g/100g Pečené rybie filé, zemiaková kaša s hráškom 4 / **Z** : Pečené rybie filé , pečená tekvica s cuketou 4 / **HIT** : Grilované kuracie prsia , zemiaková kaša **V** : Grilované tofu , zemiaková kaša s hráškom 6

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

Štvrtok

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

POLIEVKA : 200ml Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou 1,9 / **HIT** : Krém z pečeného karfiolu B, V

JEDLO: 200g Šúľance s makom , roztopené maslo 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 , jablko

POLIEVKA: 200ml Mrkvový krém s kokosovým mliekom B,V

JEDLO: 200g/20g Rizoto zo slovenskej ryže s morčacím mäsom a zeleninou , strúhaná mrkva s uhorkou a s olivovým olejom 1,9 / **HIT** : Morčacie rizoto so zeleninou , strúhaná mrkva s uhorkou a s olivovým olejom 9 / **V** : Zeleninové soté , dusená ryža , strúhaná mrkva s uhorkou a olivovým olejom

OLOVRANT: 80g/200ml Jablkový koláč , ovocný čaj 1,3 / **HIT / V** : 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. včelí bôb a výrobky z neho 14. mäkkýše a výrobky z nich

Denne odporúčane hodnoty

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

