



MENU



5.5.- 9.5.2025

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 Tekvicový krém

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

OLOVRANT: 40g/20g/30g Rožok so zeleninovou 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 s rastlinným maslom , mrkva 1 / **HIT** :

Ryžový chlieb s rastlinným maslom , listový šalát s paprikou

POLIEVKA: 200ml Zemiaková polievka s pečenou paprikou a mletým mäsom

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

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, red'kovkou a bazalkovým pestom

Streda

DESIATA: 40g/20g/30g Rožok s nátierkou s červenej šošovice , paprika 1 / **HIT** : Bezlepkový chlieb , rastlinné maslo , paprika a red'kovka

POLIEVKA: 200ml Zeleninová polievka 9

JEDLO: 200g Penne s lososom v krémovej omáčke s paradajkami a špenátom 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

Štátny sviatok – zatvorené

Piatok

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

POLIEVKA: 200ml Paradajková polievka s cuketou a bazalkou

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 Pečené buchty s lekvárom , ovocný čaj 1,3 / **HIT** : Ovocný šalát (hrozno , jablko , banán)

Alergény:

1. obilniny obsahujúce lepok 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. mliečny 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