

PONEDELJEK, 6.11.2017 – brezmesni dan		Podatki o alergenih, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	stoletni kruh, namaz iz bio korenčkoma z bio skuto, šipkov čaj,	gluten(pšenica, rž, oves, ječmen), laktoza, soja, sezam
<i>Kosilo</i>	fižolova kremna juha z zlatimi kroglicami, špageti (pol belih, pol polnozrnatih) s paradižnikovo omako, parmezan, mešana solata, bio jabolko	gluten(pšenica), jajca, laktoza
<i>SŠSZ</i>	kaki	
TOREK, 7.11.2017		
<i>Malica</i>	mlečna prosena kaša s posipom iz kakava in cimeta	laktoza, gluten(pšenica)
<i>Kosilo</i>	jota z mletim mesom, črni kruh, gratinirana pirina palačinka s sadnim skutnim nadevom	gluten(pšenica, pira), jajca, laktoza
SREDA, 8.11.2017		
<i>Malica</i>	rižota z bolonjsko omako, rdeča pesa	
<i>Kosilo</i>	prežganka z jajcem, puranji trakci v grahovi omaki, polnozrnatih kosov, bio radičeva in bio zelena solata z redkvico	gluten(pšenica), jajca
<i>SŠSZ</i>	mandarina	
ČETRTEK, 9.11.2017		
<i>Malica</i>	nogometni kruh, mesni namaz, sveža bio paprika, žitna kava	gluten(pšenica, rž, ječmen oves), sezam, soja, laktoza
<i>Kosilo</i>	cvetačna juha, popečen losos, špinačni rezanci v sirovi omaki, kumarična solata	gluten(pšenica), jajca, laktoza, orehi
PETEK, 10.11.2017		
<i>Malica</i>	bio ovseni kruh, piščančja salama, sir, bio čaj, paradižnik	gluten(pšenica, oves), laktoza
<i>Kosilo</i>	goveja juha, kanelon z mletim mesom, korenčkov pire krompir, zelena solata s koruzo, bio hruška	gluten(pšenica), jajca, laktoza

Pridržujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez obvestila.

ALI VEŠ?

LOSOS: je zelo zdrava riba, ki vsebuje veliko vitaminov. V njem najdemo vitamin A, B₆, B₁₂, C in D, tiamin, riboflavin, niacin, retinol, pantotensko in folno kislino. Od mineralov je poln kalcija, železa, magnezija, fosforja, kalija, natrija, cinka, bakra, mangana in selena. Vsebuje veliko omega 3 maščob, ki zmanjšujejo vnetja, srčna obolenja, sladkorno bolezen, nekatere vrste raka, vnetja sklepov, preprečuje krvne strdke, ki povzročajo infarkt.



PONEDELJEK, 13.11.2017		Podatki o alergenih, ki jih vsebuje
Malica	koruzni kruh, maslo, bio marmelada Pomelaj, planinski čaj, hruška	gluten(pšenica), laktoza
Kosilo	mesno- zelenjavna mineštra z lečo in kvinojo, ovseni kruh, pirina skutno sadna pita	gluten(pšenica, oves), laktoza, jajca
TOREK, 14.11.2017		
Malica	graham kruh, domača piščančja pašteta, kakav	gluten(pšenica), laktoza
Kosilo	juha z bio korenčkom, puranji zrezek v omaki iz kisle smetane, ajdovi žganci, sadna solata iz svežega sadja s smetano	gluten(pšenica), jajca, laktoza
SŠSZ	sveža kumarica	
SREDA, 15.11.2017		
Malica	ovseni kruh, puranja šunka, sir, paradiznik, kamilični čaj z limono in medom	gluten(pšenica), laktoza
Kosilo	gobova juha, pečen file škarpene s koruzno moko, pražen krompir z bio bučkami, zelena solata z redkvico	gluten(pšenica), ribe
ČETRTEK, 16.11.2017 – brezmesni dan		
Malica	mlečni zdrob s karameliziranimi jabolki, bio pirino pecivo	gluten(pšenica, pira), laktoza
Kosilo	kislo zelje s fižolom in krompirjem, črni kruh, rižev narastek	gluten(pšenica), laktoza, jajca
PETEK, 17.11.2017		
	tradicionalni slovenski zajtrk: črni kruh, maslo, med, mleko, jabolko	gluten(pšenica), laktoza
Malica	bio sadni jogurt, mini ovseno pecivo	gluten(pšenica, oves), laktoza
Kosilo	kostna juha, piščančji paprikaš, pirini polnozrnat klobučki, solata iz bio zelja, sliva	gluten(pšenica, pira), laktoza, jajca

Pridržujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez obvestila.

ALI VEŠ?

KVINOJA: Seme kvinoje je podobno kuhani proseni kaši, le, da je spiralasto zavito in ploščato. Sam okus je precej izrazit, malce celo dimljen. Gre za starodavno rastlino. Je zelo zdravo in z beljakovinami ter rudninami bogato živilo, zaradi česar je priporočljivo, da jo uživamo čim pogosteje. Gojili so jo že pred 3000 leti (Inki). Pospešuje celjenje ran, ima velike količine kalcija, fosforja in železa ter veliko ostalih mineralov in vitaminov. Ker je kvinoja odličen vir hranilnih snovi, je idealna tudi za otroke in dojenčke.




PONEDELJEK, 20.11.2017		Podatki o alergenih, ki jih vsebuje
Malica	koruzni kruh, jajčni namaz, bio čaj	gluten(pšenica),soja, jajca, laktoza
Kosilo	prežganka z zlatimi kroglicami, rižota 3 žita s korenčkom, grahom in mletim mesom, solata iz kitajskega zelja, jabolčni zavitek s polnozrnatim testom	gluten(pšenica, pira, ječmen), jajca
SŠSZ	paradižnik	
TOREK, 21.11.2017		
Malica	hrenovka v stoletni štručki, ajvar ali gorčico, planinski čaj	gluten(pšenica, rž, ječmen, oves),sezam, soja
Kosilo	bučna kremna juha, pisani peresniki s tunino omako, riban poltrdi sir, bio zelena solata s koruzo, hruška	gluten(pšenica), jajca, laktoza, ribe
SREDA, 22.11.2017- brezmesni dan		
Malica	mlečni riž s sadno kašo iz kakija, zemlja z otrobi	gluten(pšenica), soja
Kosilo	cvetačna juha z zdrobovimi žličniki, domači slivovi cmoki, kompot iz bio jabolčk	gluten(pšenica), jajca, laktoza
ČETRTEK, 23.11.2017		
Malica	makaroni z bolonjsko omako, parmezan	gluten(pšenica, rž), laktoza
Kosilo	juha iz bio pora s pirinimi zvezdicami, ajdova krvavica, pražen krompir, dušeno kislo zelje, mandarina	gluten(pira)
SŠSZ	sveža kumarica	
PETEK, 24.11.2017		
Malica	bio kefir, koruzna zlejevanka	gluten(pšenica), laktoza, jajca
Kosilo	fižolova kremna juha, junčji trakci v zelenjavni omaki, bela polenta, mešana solata	laktoza

Pridržujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez obvestila.

ALI VEŠ?

KEFIR: Kefir je napitek iz skisanega polnovrednega ali posnetega kravjega mleka. Pri nastajanju kefirja pomembno vlogo igrajo kefirne »gobice« - simbioza nekaj različnih oblik mikroorganizmov: mlečnokislinskih streptokokov in kvasovk, ki pospešujejo proces kisanja mleka. Poskrbi za boljšo odpornost in povečanje vsakodnevne energije. Deluje pomirjujoče na živčni sistem, pomaga urejati vse vrste črevesnih težav. Mnoge prednosti ohranjanja zadostnega vnosa vitaminov skupine B zajemajo vse od uravnavanja delovanja ledvic, jeter in živčnega sistema, do lajšanja težav s kožo, povečane energije in dolgoživosti.



PONEDELJEK, 27.11.2017		<i>Podatki o alergenih, ki jih vsebuje</i>
<i>Malica</i>	<i>ovseni kruh, sirno-zelenjavni namaz, bio sveža kumara, kamilični čaj</i>	<i>gluten(pšenica, oves), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>korenčkova juha s pirinim drobljencem, puranji zrezek v pomadi s sezamom, cvetačni pire krompir, solata iz kitajskega zelja s fižolom</i>	<i>gluten(pšenica, pira), jajca, laktoza, sezam</i>
TOREK, 28.11.2017		
<i>Malica</i>	<i>mlečna juha s krompirjem in piščančjo hrenovko, rženi kruh</i>	<i>gluten(pšenica, rž), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>brokolijeva kremna juha z zlatimi kroglicami, mesno-zelenjavna lazanja, zelena solata z alfa kalčki, mandarina</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, jajca</i>
SREDA, 29.11.2017		
<i>Malica</i>	<i>črna zemlja s sirom, kakav z bio mlekom</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>gobova juha, pariško ocvrta panga, krompirjeva solata, puding</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza, ribe</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>paprika</i>	
ČETRTEK, 30.12.2017		
<i>Malica</i>	<i>ovseni kruh, lečni namaz, paradižnik, žitna kava</i>	<i>gluten (oves, rž, ječmen), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>kremna zelenjavna juha z zakuho, bio ajdova kaša z govejim mesom, rdeča pesa, koruzna zlejevanka</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza</i>
PETEK, 1.12.2017 – brezmesni dan		
<i>Malica</i>	<i>pirin mlečni močnik, dušena bio jabolka s cimetom</i>	<i>gluten(pira), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>paradižnikova juha z rdečo lečo in bio rižem, rženi svačkji, omaka iz bučk in hokaido buče s smetano, radičeva solata s koruzo</i>	<i>gluten(pšenica, rž), laktoza</i>

Pridržujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez obvestila.

ALI VEŠ?

ALFA KALČKI: so bogat vir beljakovin, kalcija in drugih mineralov, vitamina A, vitaminov skupine B ter vitaminov C, D, E in K. Znižujejo koncentracijo slabega holesterola in s tem zmanjšuje tveganje za razne srčno-žilne bolezni, kot sta infarkt ali kap, znižujejo visok krvni tlak, za celjenje ran, za sijočo in napeto kožo. Zaradi veliko vitaminov primerni tudi za otroke.

