

ČETRTEK, 1.2.2018		Podatki o alergenih, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	<i>ovseni kruh, čičerikin namaz, rumena paprika, planinski čaj</i>	<i>gluten(pšenica,oves), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>minjon korenčkova juha, testenine (tri žita) po bolonjsko, riban poltrdi sir, zeljnata solata s fižolom, bio jabolko</i>	<i>gluten(pšenica,pira), jajca, laktoza</i>
PETEK, 2.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>mlečni polnozrnat močnik s karkavom in cimetom</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, jajca</i>
<i>Kosilo</i>	<i>bučna juha iz hokaido buče, dušeno kislo zelje, pečenica, pire krompir, sadno pecivo</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, jajca</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>kaki</i>	

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



ALI VEŠ?

PINJENEC: je mlečni izdelek, ki nastane kot stranski proizvod pri pripravi masla iz smetane. Gre za kiselkasto pijačo, uporablja se pa tudi pri pripravi kruha, omak in drugih jedi ...

Danes se pinjenec običajno dobiva tako, da tekočemu ostanku pri pripravi masla iz sladke smetane, dodajo bakterije mlečnega kisanja, ki predelajo laktozo v mlečno kislino.

Pinjenec vsebuje le malo maščob (do 1 %), vsebuje pa 2-krat več lecitina kot polnomastno mleko. Lecitin deluje v mleku kot emulgator in preprečuje ločitev vodne in maščobne faze mleka. Pri izdelavi masla se maščobne kapljice, ki jih obdaja lecitin, razbijejo in izpade maslo. Pinjenec vsebuje tudi vitamine A, C, D, E, K ter kalcij, magnezij in kalij. V angleščini pinjenec imenujejo masleno mleko.




PONEDELJEK, 5.2.2018–brezmesni dan		Podatki o alergenih, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	<i>koruzni kruh, namaz z bio skuto in s svežimi zelišči, planinski čaj</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>zelenjavna juha z s polnozrnatimi pirinimi jušnimi zvezdicami, carski praženec z bio pirino moko, preliv iz tople marmelade, kompot iz hrušk</i>	<i>gluten(pira), jajca, laktoza</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>rumena paprika</i>	
TOREK, 6.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>ovseni kruh, piščančje prsi v ovitku, kislá kumarica, šipkov čaj z medom in limono</i>	<i>gluten(pšenica, oves)</i>
<i>Kosilo</i>	<i>goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, pražen krompir s porom, paradižnikova omaka, radič z naribanim korenjem</i>	<i>gluten(pšenica), jajca</i>
SREDA, 7.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>rženi kruh, tunin namaz, sadni čaj</i>	<i>gluten(rž, pšenica), laktoza, ribe</i>
<i>Kosilo</i>	<i>fižolova enolončnica z mini peresniki, junečjim mesom in zelenjavo, rženi kruhi, zavitek z bio skuto in kakijem v pirinem testu</i>	<i>gluten(pšenica, rž), jajca, laktoza</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>češnjev paradižnik</i>	
PETEK, 9.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>mlečni bio pirin zdrob s čokoladnim posipom, mini kajzerica</i>	<i>gluten(pšenica, pira), laktoza, soja</i>
<i>Kosilo</i>	<i>koleraabna kremna juha s kruhovimi kockami, ribji polpet, korenčkov pire krompir, bučkina omaka, kompot iz bio jabolk</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, ribe, jajca</i>

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

ALI VEŠ?

PIRA: je rastlina, ki spada med prve gojene žitarice. Arheologi menijo, da so jo udomaćili pred več kot deset tisoč leti. Ponovno odkrita pira je plevnata zvrst pšenice z beljakovinami, vlakninami in vitamini bogatim zrnjem. Iz pirine moke pripravljajo posebne vrste kruha in peciva. Zrnje pire se tudi kuha, celo ali zdrobljeno za dietetično pripravljene jedi, ki naj bi jih uživali oslabele ljudje s prebavnimi težavami in bolečinami v sklepih. Vsebuje veliko kvalitetnih beljakovin z višjo vsebnostjo proteina in je zato bolj zdrava od pšenice. V njej najdemo tudi veliko ključnih aminokisljin in ogljikovih hidratov, ki pomagajo strjevati kri in stimulirajo imunski sistem našega organizma. Pira je priporočljiva je tudi za tiste, ki so alergični na gluten v pšenici.



PONEDELJEK, 12.2.2018		Podatki o alergenih, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	<i>hrenovka v zrnati temni štručki, ajvar, gorčica, planinski čaj</i>	<i>gluten(pšenica,rž),soja, gorčična semena</i>
<i>Kosilo</i>	<i>bistra juha z zelenjavo, lečo in krompirjem, špageti (pol belih, pol polnozrnatih), tunina omaka, parmezan, zelena solata z alfa kalčki</i>	<i>gluten(pšenica),ribe, laktoza</i>
TOREK, 13.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>krof z marmelado, žitna kava</i>	<i>gluten(pšenica,rž,ječmen), laktoza,soja,jajca, arašidi</i>
<i>Kosilo</i>	<i>juha z ribanim korenčkom in pirinim drobljencem, dušeno bio kislo zelje, ajdova krvavica, masleni krompir</i>	<i>gluten(pira), jajca</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>jabolko</i>	
SREDA, 14.2.2018-brezmesni dan		
<i>Malica</i>	<i>graham kruh, topljeni sir, žitna kava, melona</i>	<i>gluten(pšenica,rž,ječmen), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>juha z grahom in pirinimi polnozrnatimi jušnimi rezanci, narastek iz širokih rezancev z bešamelom, naribanim korenčkom in cvetačo, endivija in radič s koruzo</i>	<i>gluten(pšenica,pira), laktoza</i>
ČETRTEK, 15.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>mlečna juha s krompirjem, piščančjo hrenovko in ajdovo kašo, rženi kruhi</i>	<i>gluten(pšenica,rž), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>prežganka z jajcem, goveji zrezek v naravni omaki, polnozrnat kuskus, vložena mešana solata, kački</i>	<i>gluten(pšenica), jajca</i>
PETEK, 16.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>sadni bio kefir, koruzna pogača</i>	<i>gluten(pšenica), jajca,laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>brokoli kremna juha z zlatimi kroglicami, boranja z govejim mesom, krompir v kosih z olivnim oljem, bio rdeča pesa, bio jabolko</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza,</i>



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

ALI VEŠ?

KUS-KUS: Kuskus je srednje in grobo mleta/drobljena vrsta durum pšenice. Izvira in Severne Afrike in v prevodu pomeni »zaobljen« ali »narejen lepo okroglo«. Je dober vir beljakovin, vlaknin in vitaminov (predvsem vitamina B).

Najbolje je uživati polnozrnat kuskus, ki je bogatejši z vitamini, minerali in vlakninami. Vitamin B je pomemben v telesu, ker pomaga metabolizmu, ohranja zdravje rdečih krvnih celic, preprečuje infekcije in skrbi za pravilno ravnovesje krvi, kože, možganov in živčnega sistema, prav tako pa skrbi za pravilno delovanje srca in imunskega sistema. Vsebuje tudi minerale.



PONEDELJEK, 19.2.2018		Podatki o alergenih, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	<i>rižota z mletim meso in korenčkom, rdeča pesa</i>	
<i>Kosilo</i>	<i>koštna juha z zdrobovimi žličniki, puranji zrezek v omaki iz kisle smetane, ajdovi žganci, zelena solata z ribano redkvico, klementina</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza</i>
TOREK, 20.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>ovseni kruh, domača pašteta, sveža kumarica, sadni čaj</i>	<i>gluten(pšenica, oves), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>jota, črni kruh, jabolčna pita s polnozrnato moko</i>	<i>gluten(pšenica), jajca</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>hruška</i>	
SREDA, 21.2.2018 – brezmesni dan		
<i>Malica</i>	<i>žemlja z otrobi, bio sir edamec, list zelene solate, rezina paradižnika, kamilični čaj z medom in limono</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, soja</i>
<i>Kosilo</i>	<i>kremna fižolova juha s kruhovimi kockami, domači jagodni cmoki z drobtinami, kompot iz bio jabolčk</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, jajca</i>
ČETRTEK, 22.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>mlečni riž s čokoladnim posipom, ½ makove štručke</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, soja</i>
<i>Kosilo</i>	<i>cvetačna juha, golaž s telečjim mesom in zelenjavo, polnozrnati navihanjčki, zeljnata solata s fižolom, melona</i>	<i>gluten(pšenica)</i>
PETEK, 23.2.2018		
<i>Malica</i>	<i>ovseni kruh, korenčkov namaz z bio maslom, planinski čaj</i>	<i>gluten(pšenica, oves), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>gobova juha z zlatimi kroglicami, popečen file pange s koruzno moko, pečen krompir s rdečo in rumeno papriko, bio rdeča pesa</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, jajca, ribe</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>sveža kumarica</i>	

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

ALI VEŠ?

PAPRIKA: Izvira iz Južne Amerike. Plod je po botanični razvrstitvi večsemenski plod različnih oblik, velikosti in barv, ki so lahko rumene, svetlo in temno zelene, oranžne, rdeče ali rjave barve. Paprika je odličen vir vitaminov A in C, ki premoreta močan antioksidacijski učinek, kar pomeni, da uničujeta proste radikale, ki spadajo med največje krivce za nabiranje slabega holesterola, poškodbe ožilja in živčevja, bolečine v sklepih, poslabšanje astme in nastanek sive mreže. Redno uživanje paprike koristi srcu in ožilju, saj vsebuje tudi vitamina B6 in B9, ki preprečujeta smrt zaradi srčne kapi; njene vlaknine pa dodatno znižujejo raven holesterola v krvi. Za povrh je rdeča paprika bogata z likopenom, izjemnim fitonutrientom, ki ga znanstveniki povezujejo z zmanjšanim tveganjem za nastanek raka.

