


TOREK, 3.4.2018		Podatki o alergenih, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	<i>mlečni pirin zdrob s posipom, mini kajzerica</i>	<i>gluten(pšenica), soja, laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>špinačna kremna juha s popečenimi kruhovimi kockami, piščančji paprikaš, matevž, bio zelena solata z bio motovilcem in redkvico</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>jagode</i>	
SREDA, 4.4.2018		
<i>Malica</i>	<i>rženi kruh, domača pašteta, sveža kumarica, sok</i>	<i>gluten(rž, pšenica), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>bujta repa z bio proseno kašo in junečjim mesom, črni kruh, jabolčni zavitek s pirinim testom</i>	<i>gluten(pšenica, pira)</i>
ČETRTEK, 5.4.2018-brezmesni dan		
<i>Malica</i>	<i>koruzni kruh, bio maslo in jagodna marmelada, planinski čaj</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>zelenjavna juha s pirinimi polnozrnatimi rezanci, zeljne krpice, radič s koruzo, sadna solata iz svežega sadja s sladoledom</i>	<i>gluten(pšenica, pira), jajca, laktoza</i>
PETEK, 6.4.2018		
<i>Malica</i>	<i>bio sadni kefir, koruzna zlejevanka</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>prežganka z jajcem, panga v pomadi z bučnimi semeni, dušen riž s korenčkom zelena solata z alfa kalciki</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, ribe</i>

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

ALI VEŠ?

BROKOLI: Na prvi pogled je podoben cvetači, vendar pa so cvetni popki temno zelene ali vijolične barve.

Uporabni so vsi deli rastlin. Surov in kuhan brokoli vsebujeta različne količine antioksidantov. Surov vsebuje več vitamina C. Uživate lahko tudi surovega, predvsem cvetove in liste, ki so še posebej okusni z različnimi omakami za pomakanje in v solati. Listov ne zavržite, ker vsebujejo celo več nekaterih hranilnih snovi kot cvetovi. Surove narežite in jih dodajte solati ali juhi.

Zmanjšuje tveganje za nastanek raka. Že pol skodelice brokolija na dan vas lahko obvaruje pred rakom na pljučih, želodcu, mehurju, debelem črevesu in danki. Snovi v brokoliju skrbijo za zdravo srce in ožilje ter ščitijo oči pred negativnim delovanjem ultravijolične svetlobe.

Brokoli krepi kosti zaradi precej visoke vsebnosti kalcija in veliko vitamina C, ki pospešuje njegovo absorpcijo.




PONEDELJEK, 9.4.2018		Podatki o alergeni, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	<i>rženi kruh, mesni namaz, češnjev paradižnik, sok</i>	<i>gluten(pšenica,rž), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>porova juha z ribano kašo, svinjski zrezek v smetanovi omaki, ajdovi žganci, kitajsko zelje v solati s fižolom, hruška</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza</i>
TOREK, 10.4.2018		
<i>Malica</i>	<i>ovseni kruh, skutni namaz z drobnjakom, kamilični čaj</i>	<i>gluten(pšenica,oves), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>gobova juha z zlatimi kroglicami, pečen piščanec, bio riž z nastrganim korenčkom, zelena solata in radič v solati</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, jajca</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>grozdje</i>	
SREDA, 11.4.2018		
<i>Malica</i>	<i>mlečna prosena kaša s kakavom in cimetom, banana</i>	<i>laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>cvetačna juha z rezanci, popečen file škarpene, rezina limone, potlačen krompir z oljčnim oljem, bio rdeča pesa</i>	<i>gluten(pšenica), ribe, jajca</i>
ČETRTEK, 12.4.2018		
<i>Malica</i>	<i>ajdov kruh, domači čokoladni namaz, planinski čaj</i>	<i>gluten(pšenica), oreščki</i>
<i>Kosilo</i>	<i>enolončnica z ohrovtom, krompirjem, mletim mesom in drobljencem, ovseni kruh, jogurtovo pecivo z jagodami</i>	<i>gluten(pšenica, oves), jajca, laktoza</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>hruška</i>	
PETEK, 13.4.2018-brezmesni dan		
<i>Malica</i>	<i>bio pirino pecivo, kuhano jajce, sveža paprika, sok</i>	<i>gluten(pšenica,pira)</i>
<i>Kosilo</i>	<i>pretlačena fižolova mlečna juha, carski praženec z rozinami, kmpot iz bio jabolk in hrušk</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza</i>

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

ALI VEŠ?

PROSO: Proso, drobno žitno zrno, uvrščamo med pražita. Tudi sodobni prehranski strokovnjaki proso visoko cenijo. Pospešuje odvajanje vode iz telesa in uravnava črevesno floro. Od mineralov vsebuje večje količine fosforja, magnezija in železa ter silicija, ki jih v drugih žitih ni. Proso koristi zobni sklenini, trdnosti nohtov in čvrstosti las. Je edino žito, ki v želodcu povzroči alkalno reakcijo in je zaradi tega primerno živilo tudi za občutljive želodce, predvsem zavoljo visoke vsebnosti mineralov in vitaminov. Vsebuje tudi precej beljakovin, od tega kar osem esencialnih aminokislin, kar je zelo zanimivo tudi za vegetarijance oziroma vegane. Dokazano izboljšuje vid in je izjemno učinkovito naravno zdravilo pri kožnih težavah in s tem povezanimi alergijami.



PONEDELJEK, 16.4.2018		Podatki o alergeni, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	<i>polbeli kruh, tunin namaz, paradižnik, sok</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, ribe</i>
<i>Kosilo</i>	<i>minjon juha, špinačne testenine s smetanovo omake z bučkami in piščancjimi koščki, zelena solata s koruzo, jabolko</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza</i>
TOREK, 17.4.2018		
<i>Malica</i>	<i>ovseni kruh, puranja prsa v ovitku, rezina sira, sveža rdeča paprika, šipkov čaj</i>	<i>gluten(pšenica, oves), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>goveja juha z s pirinimi polnozrn. zvezdicami, kuhana govedina, pražen krompir, paradižnikova omaka, motovilec v solati</i>	<i>gluten(pira), laktoza</i>
SREDA, 18.4.2018		
<i>Malica</i>	<i>mlečni riž s čokoladnim posipom, melona</i>	<i>laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>korenčkova juha z jajčnimi vlivanci, puranje prsi v grahovi omaki, kruhova rolada, mešana solata</i>	<i>gluten(pšenica), jajca, laktoza</i>
ČETRTEK, 19.4.2018		
<i>Malica</i>	<i>hrenovka v zrnati temni štručki, gorčica, ajvar, kečap, sok</i>	<i>gluten(pšenica, rž), soja</i>
<i>Kosilo</i>	<i>fižolova kremna juha s popečenimi kruhovimi kockami, popečena trska, korenčkov pire krompir, zelena solata z redkvico</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza, ribe</i>
<i>SŠSZ</i>	<i>jabolko</i>	
PETEK, 20.4.2018-brezmesni dan		
<i>Malica</i>	<i>graham kruh, lečni namaz (bio maslo), paradižnik, kamilični čaj</i>	<i>gluten(pšenica), laktoza</i>
<i>Kosilo</i>	<i>ješprenj z zelenjavo, rženi kruh, sadna kupa iz svežega sadja z vanilijevim sladoledom</i>	<i>gluten(pšenica, rž, ječmen), laktoza, jajca</i>

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

ALI VEŠ?

TUNA: tuna je velika mesojeda riba. Beljakovine v tunini so visokokakovostne, lahko prebavljive in ustrezajo ljudem v vseh obdobjih, poleg tega pa tunina vsebuje manj maščobe kot govedina, perutnina in svinjina.

Najdragocenejše hranilo v tuni so omega 3 maščobne kisline, ki so znani varuhi zdravja srčno-žilnega sistema. Poleg tega pomagajo pri uravnavanju telesne teže. Omega 3 maščobne kisline tudi izboljšujejo razpoloženje in blažijo simptome depresije. Tunina vsebuje obilico mineralov (selen, magnezij in kalij) ter vitaminov skupine B. Ti so znani borci proti stresu, saj pomagajo pri proizvodnji hormona sreče. Poleg tega ohranjajo spomin, zmanjšujejo tveganje za možgansko kap in koristijo očem.



PONEDELJEK, 23.4.2018 – brezmesni dan		Podatki o alergeni, ki jih vsebuje
<i>Malica</i>	pirin kruh, topljeni sir, žitna kava	gluten(pira, rž, ječmen), laktoza
<i>Kosilo</i>	zelenjavna juha z ribano kašo, polnozrnatimi špageti s karbonara omako, parmezan, radičeva solata s fižolom, jabolko	gluten(pšenica, pira), jajca, laktoza
<i>SSSZ</i>	rdeča paprika	
TOREK, 24.4.2018		
<i>Malica</i>	mlečni polnozrnat močnik s kakavom in cimetom, koruzna zemlja	gluten(pšenica), laktoza
<i>Kosilo</i>	cvetačna kremna juha, junčji golaž, bela polenta, zelena solata z nastrgano kuhano rdečo peso, grozdje	laktoza
SREDA, 25.4.2018		
<i>Malica</i>	ovseni kruh, korenčkovo namaz, sok	gluten(pšenica, oves), laktoza
<i>Kosilo</i>	prežganka z jajcem, ribji polpet, krompirjeva solata, pirina skutna pita z malinami	gluten(pšenica, pira), jajca, laktoza, ribe
<i>SSSZ</i>	melona	
ČETRTEK, 26.4.2018		
<i>Malica</i>	domači hamburger (polpet, bombetka z ovsenimi kosmiči, list solate, kečap), sok	gluten(pšenica, oves), jajca
<i>Kosilo</i>	kostna juha z zdrobovimi žličniki, dušena ajdova in prosena kaša s puranjim mesom in naribanim korenčkom, zeljnata solata, jabolčni zavitek s polnozrnatim testom	gluten(pšenica), jajca

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

ALI VEŠ?

RDEČA PESA: Rdeča pesa je lahko okrogle oblike ali pa je podolgovata oziroma valjasta. Kuhano rdečo peso uporabljamo za solate, surovo pa v zdravilne namene. Že dolgo se med generacijami širi mnenje, da je rdeča pesa dobra za kri, kar je tudi znanstveno potrjeno. Rdeča pesa vsebuje visoke koncentracije železa, kalija in folne kisline, znane kot vitamin B9. Železo je pomembno za nastanek rdečih krvnih celic, ki oskrbujejo telo s kisikom. Kalij pomaga pri reguliranju krvnega pritiska in utripa, folna kislina pa pri preprečevanju slabokrvnosti. Rdeča pesa je bogata tudi z vitaminom C, niacinom in folno kislino ter z minerali kot so fosfor, magnezij, kalij, železo. Vsebuje tudi pigmente betalaine, ki so odgovorni za rdečo barvo ter so močni antioksidanti. Zaradi tega rdeča pesa sodi med deset vrst zelenjave z največjim antioksidativnim učinkom. Prehranske vlaknine rdeče pese pozitivno vplivajo na zdravje prebavnega trakta ter na kardiovaskularni sistem.

