



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

NOVEMBER 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
4. 11. 2019	eko maslo (mleko), <b>marmelada za diabetike</b> , <b>pirin kruh</b> (gluten, soja), mleko (mleko), <b>eko</b> <b>jabolko</b>	kisla smetana (mleko), koruzni kruh (gluten, soja), <b>mleko</b> (mleko), mandarina	kostna <b>juha čista</b> , <b>pirini široki rezanci</b> s haše omako (gluten, soja, jajce), zelena solata, <b>voda</b> , <b>jabolko</b>	<b>ržen kruh</b> (gluten), <b>jabolko</b>
5. 11. 2019	hrenovka, <b>polnozrnata</b> <b>štručka</b> (gluten, soja), <b>gorčica</b> (gorčično seme), <b>nesladek sadni čaj</b>	jetna pašteta, <b>pirin kruh</b> (gluten, soja), hruška, <b>nesladek</b> <b>šipkov čaj</b>	<b>juha čista</b> , puranja pečenka, <b>krompir v</b> <b>kosih</b> , rdeča pesa v solati, nesladek čaj, mandarina	<b>mleko</b> (mleko), <b>polnozrnti</b> <b>grisini</b> (gluten, mleko), koleraba
6. 11. 2019	polenta z mlekom (gluten, mleko), <b>jabolko</b>	<b>polnozrnata žemlja</b> (gluten, soja), <b>mleko</b> (mleko), <b>eko</b> <b>jabolko</b>	bučkina juha, mesna štruca (gluten, soja, jajce), dušeno zelje, krompir v kosih, <b>nesladek čaj</b> , <b>jabolko</b>	<b>pirin kruh</b> (gluten, soja), <b>eko jabolko</b>
7. 11. 2019	<b>polnozrnata žemljica</b> (gluten, soja), <b>mleko</b> (mleko), <b>jabolko</b>	kuhan pršut, sir (mleko), eko ržen kruh (gluten, soja), <b>sveža</b> <b>repa (ŠS)</b> , <b>nesladek bezgov čaj</b> <b>z limono</b>	<b>juha</b> , eko goveji zrezki v naravni omaki, <b>polnozrnate testenine</b> (gluten, soja, jajce), zelena solata s fižolom (soja), <b>jabolko</b> , voda	<b>navadni jogurt</b> (mleko), ajdov kruh (gluten)
8. 11. 2019	<b>skutni namaz</b> (mleko), eko rženi kruh (gluten, soja), <b>nesladek otroški čaj</b> , mandarina	<b>ovseni kosmiči z mlekom</b> (gluten, soja, mleko), <b>mandarina</b>	ješprenj z mesom (gluten, soja), <b>ajdova</b> <b>palačinka z marmelado za diabetike</b> (gluten, soja, jajce), voda, <b>jabolko</b>	<b>navadni jogurt</b> (mleko), <b>ržen kruh</b> (soja, gluten)

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov.  
Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

NOVEMBER 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
11. 11. 2019	umešan pečen eko jajček (jajce), <b>ponoznat kruh</b> (gluten, soja), <b>nesladek bezgov</b> čaj,	<b>mlečni polnozrnat riž</b> (gluten, mleko) <b>nesladek, jabolko</b>	<b>čista korenjeva juha, puranji file na žaru</b> , dušena eko zelenjava, <b>maslen krompir</b> s peteršiljem, rdeča pesa v solati, <b>nesladek</b> planinski čaj, voda	sirni namaz (mleko), <b>pirin kruh</b> (gluten, soja)
12. 11. 2019	ribja pašteta (riba), eko črni kruh (gluten, soja), sveža repa, <b>nesladek</b> sadni čaj	hrenovka, <b>polnozrnata štručka</b> (gluten, soja), gorčica (gorčično seme), <b>nesladek</b> sadni čaj	porova juha, džuveč <b>riž polnozrnt</b> (gluten, soja), pleskavica, zelena solata, ne sladek čaj	<b>navadni jogurt</b> (mleko), <b>črni kruh</b> (gluten, soja)
13. 11. 2019	koruzna polenta z mlekom (gluten, mleko), <b>jabolko</b>	<b>dietna marmelada</b> , eko rženi kruh (gluten, soja), mleko (mleko), <b>jabolko</b>	domača fižolova juha (gluten, soja, jajce), pečen piščanec, <b>krompir v kosih</b> , dušeno zelje, <b>voda, jabolko</b>	<b>pirin kruh</b> (gluten, soja), jabolko zlati delišes
14. 11. 2019	kisla smetana (mleko), <b>pirin kruh</b> (gluten,soja), korenje, <b>nesladek</b> otroški čaj	posebna salama, sir gauda (mleko), kisla kumarica, eko črni kruh (gluten, soja), <b>nesladek bezgov</b> čaj	cvetačna juha, čufti v paradižnikovi omaki (gluten, jajce), <b>krompir v kosih</b> , radič v solati, <b>voda, jabolko</b>	mandarina, <b>ržen kruh</b> (soja, gluten)
15. 11. 2019	maslo (mleko), <b>črni kmečki kruh</b> (gluten), mleko ( mleko), <b>eko jabolko</b>	<b>Zajtrk:</b> maslo (mleko), mleko (mleko), domač črni kruh (gluten), <b>eko jabolko</b> <b>M:</b> topljeni sir (mleko), <b>črn kruh</b> (gluten, soja), <b>nesladek</b> čaj	<b>kostna juha čista</b> , kisla repa, ajdovi žganci (gluten), pečenica, <b>voda, jabolko</b>	<b>mandarina, polnozrnata štručka</b> (soja, gluten)

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

NOVEMBER 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
Šolska shema		<b>jabolko</b>		
18. 11. 2019	mlečna prosena kaša (gluten, mleko) brez sladkorja, jabolko	polnozrnata štručka (gluten, soja), mleko (mleko), jabolko	juha s polnozrnatimi rezanci (gluten, jajce), goveji golaž, kuhane polnovredne testenine (gluten, jajce), zeljna solata s fižolom (soja), nesladek sadni čaj, voda, mandarina	navadni jogurt (mleko), eko ržen kruh (gluten, soja)
19. 11. 2019	pusta šunka, sir gouda (mleko), črni kruh (gluten, soja), nesladek hibiskus čaj, korenje	ribe tune (ribe), ržen kruh (gluten, soja), nesladek planinski čaj, mandarina	paradižnikova juha, telečja pečenka, peteršiljev krompir, zelena solata, nesladek čaj, voda, jabolko	topljeni sir (gluten, mleko), eko ovsen kruh (gluten, soja), zelje
20. 11. 2019	koruzni kosmiči z mlekom (gluten, mleko), eko jabolko	mlečna prosena kaša nesladka, (gluten, soja, mleko), jabolko	goveja juha čista, kremna špinača (gluten, mleko), kuhana eko govedina, kuhan krompir v kosih, voda, mandarina	pomaranča, polnozrnata štručka (gluten, soja)
21. 11. 2019	ribe tune (ribe), eko ržen kruh (gluten, soja), nesladek planinski čaj, ananas	polnozrnata žemlja (gluten, soja), nesladek cvetlični čaj, jabolko - ananas	bučkina juha, puranji zrezek na žaru, dušena eko zelenjava, dušen temen riž z graham (gluten, soja), rdeča pesa v solati, voda, jabolko	jabolko, mleko (mleko)
22. 11. 2019	mlečni polnozrnat riž (gluten, soja, mleko) nesladek, jabolko	navadni jogurt (mleko), graham žemlja (gluten, soja), mandarina	brokolijeva juha, osličev file na žaru, krompir z blitvo, endivija v solati, voda, jabolko	polnozrnat kruh (gluten, soja), mandarina

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

NOVEMBER 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDAN. MALICA
Šolska shema		<b>jabolko</b>		
25. 11. 2019	ovseni kosmiči z mlekom (gluten, mleko, soja), <b>eko jabolko</b>	<b>polnozrnata štručka</b> (gluten, soja), <b>mleko</b> (mleko), mandarina	zelenjavna juha, segedin golaž (gluten), <b>krompir v kosih</b> , skutina pita (gluten, mleko), <b>voda, jabolko</b>	<b>skutni namaz</b> (mleko), ajdov kruh (gluten, mleko)
26. 11. 2019	<b>carski praženec iz polnozrnate moke</b> (gluten, mleko, jajce), <b>nesladek šipkov čaj</b>	pariška, sir trapist (mleko), <b>eko kislo zelje</b> , <b>pirin kruh</b> (gluten, soja), <b>nesladek hibiskus čaj</b>	<b>kostna juha čista</b> , svinjska pečenka, <b>dušen polnovredni riž</b> (gluten), zelena solata, <b>nesladek čaj, mandarina</b>	štručka polnozrnata (gluten), <b>jabolko</b>
27. 11. 2019	<b>polnozrnata štručka</b> (gluten, soja), <b>mleko</b> (mleko), mandarina	<b>polnozrnata žemlja</b> (gluten, soja), <b>mleko</b> (mleko), <b>jabolko</b>	grahova juha (gluten), pečen losos, zelenjavna omaka, <b>krompir s peteršiljem</b> , zeljna solata s fižolom (soja), <b>voda</b>	piščančja pašteta, korenje, <b>pirin kruh</b> (gluten)
28. 11. 2019	topljeni sir (gluten, mleko), <b>eko ržen kruh</b> (gluten, soja), korenje, <b>nesladek otroški čaj</b>	<b>polnozrnato pecivo</b> (gluten, mleko, jajce), <b>nesladek čaj</b> , hruška	kolerabična juha, kmečka pojedina ( <b>pečena hrenovka</b> ), <b>krompir v kosih</b> , kislja repa, metin čaj brez sladkorja	<b>navadni jogurt, ržen kruh</b> (gluten, mleko)
29. 11. 2019	<b>mlečni polnozrnat riž</b> (gluten, mleko) <b>nesladek, nesladek bezgov čaj, jabolko</b>	dietna marmelada, <b>pirin kruh</b> (gluten, soja), mleko (mleko), <b>eko jabolko</b>	<b>juha čista, polnozrnate testenine s sirovo omako</b> (gluten, mleko, jajce), <b>zelena solata, voda, mandarina</b>	<b>mleko, ržena žemljica</b> (gluten, mleko)

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!