

JEDILNI LIST ZA JANUAR 2019

Jedilnik sestavila: Janja Novak
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
torek 1.1.2019	pašteta,kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	goveja juha, pečena rebra, pire krompir, kisl zelje M,G	goveja juha, pečen puran, pretlačen krompir, kisl zelje M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	jabolčni zavitek, topli napitek M,G	nesladkani jabolčni zavitek, topli napitek M,G
sreda 2.1.2019	tuna, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, piščančja bedra, pretlačen krompir, rdeča pesa M,G,J	juha, piščančja bedra, pretlačen krompir, rdeča pesa M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	pečen mesni sir, kuhana zelenjava, topli napitek M,G,J	pečen puran, kuhana zelenjava, topli napitek M,G,J
četrtek 3.1.2019	umešana jajca, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	juha, pečenice, kisl repa, matevž M,G	juha, pečen piščanec, kisl repa, matevž M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	obara, topli napitek M,G,J	obara, topli napitek M,G,J
petek 4.1.2019	tuna, domač kruh, topli napitek M,G,R	navadni jogurt ali sadje M	juha, ajdova kaša z jurčki, solata M,G,J	juha, ajdova kaša z jurčki, solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) M	ajdovi žganci z ocvirki, topli napitek M,G,J	ajdovi žganci, topli napitek M,G,J
sobota 5.1.2019	topljeni sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, mesna lasanja, solata M,G,J	juha, mesna lasanja, solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	potica, topli napitek M,G,J	potica, topli napitek M,G,J
nedelja 6.1.2019	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	goveja juha, kuhana govedina, pražen krompir, hrenova omaka M,G,J,Z	goveja juha, kuhana govedina, pražen krompir, hrenova omaka M,G,J,Z	sladica (diabetična) G,M,J,O	burek, topli napitek M,G	burek, topli napitekž M,G

GLUTEN - G, GLUTEN JEČMEN - GJ, MLEKO - M, JAJČA - J, RIBE - R, ARAŠIDI - A, SOJA - S, OREŠČKI - O, GORČIČNO SEME - GS,
SEZAMOVO SEME - SS, VOLČJI BOB - VB, MEHKUŽCI - ME, ZELENA - Z, ŽVEPLOV DIOKSID IN SULFIDI - ŽD, SU

JEDILNI LIST ZA JANUAR 2019

Jedilnik sestavila: Janja Novak
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
ponedeljek 7.1.2019	jajca, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, cordon blue, krompirjeva solata (M,G) M,G	juha, cordon blue, krompirjeva solata M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) M	sirovi štruklji, topli napitek M,G	sirovi štruklji, topli napitek M,G
torek 8.1.2019	hrenovka, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	juha, goveji golaž, polenta, solata M,G	juha, goveji golaž, polenta, solata M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) M,G,J	šara, kruh, topli napitek M,G,J	šara, kruh, topli napitek M,G,J
sreda 9.1.2019	topljeni sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	pasulj, šink M,G,J	pasulj, šink M,G,J	potica G,M,J,O	sirovi štruklji, topli napitek M,G,J	sirovi štruklji, topli napitek M,G,J
četrtek 10.1.2019	maslo, marmelada, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, svinjska pečenka, dušeni riž, solata M,G,J	juha, svinjska pečenka, dušeni riž, solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	salama, sir, kisle kumarice, kruh, topli napitek M,G	salama, sir, kisle kumarice, kruh, topli napitek M,G
petek 11.1.2019	zeliščni namaz, domač kruh, topli napitek M,G,R	navadni jogurt ali sadje M	zelenjavni ričet, domač kruh M,G,J,S	zelenjavni ričet, domač kruh M,G,J,S	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) M	dušeno sladko zelje, krompir v kosih M,G,J	dušeno sladko zelje, krompir v kosih M,G,J
sobota 12.1.2019	pašteta, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, piščančji paprikaš, polenta, solata M,G	juha, piščančji paprikaš, bela polenta, solata M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	burek, topli napitek M,G,J	burek, topli napitek M,G,J
nedelja 13.1.2019	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	goveja juha, puranja pečenka, pražen krompir, kuhana zelenjava M,G,J,Z	goveja juha, puranja pečenka, pražen krompir, kuhana zelenjava M,G,J,Z	sladica (diabetična) G,M,J,O	kanelon, kuhana zelenjava M,G,J	kanelon, kuhana zelenjava M,G,J

GLUTEN - G, GLUTEN JEČMEN - GJ, MLEKO - M, JAJCA - J, RIBE - R, ARAŠIDI - A, SOJA - S, OREŠČKI - O, GORČIČNO SEME - GS, SEZAMOVO SEME - SS, VOLČJI BOB - VB, MEHKUŽCI - ME, ZELENA - Z, ŽVEPLOV DIOKSID IN SULFIDI - ŽD, SU

JEDILNI LIST ZA JANUAR 2019

Jedilnik sestavila: Janja Novak
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
ponedeljek 14.1.2019	sir ,kruh,topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	segedin golaž, krompir v kosih M,G	segedin golaž, krompir v kosih M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) M	hrenovka, topli napitek M,G	hrenovka, topli napitek M,G
torek 15.1.2019	med, maslo, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	juha, pečenica , pretlačen krompir, kislo zelje, M,G,J	juha, pečenica, pretlačen krompir, kislo zelje M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	carski praženec, topli napitek M,G,J	carski praženec iz polnozrnate moke, topli napitek M,G,J
sreda 16.1.2019	umešana jajca, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	juha, piščančje kračke, zelenjavni riž, solata	juha, piščančje kračke, zelenjavni riž, solata M,G,J	navadni jogurt M	zelenjavna obara z žličniki, domač kruh, topli napitek M,G,J	zelenjavna obara z žličniki, domač kruh, topli napitek M,G,J
četrtek 17.1.2019	topljeni sir,kruh,topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, goveji stroganov, rezanci, solata M,G	juha, goveji stroganov, rezanci, solata M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) M	pire krompir, čežana, topli napitek M,G	pire krompir, čežana, topli napitek M,G
petek 18.1.2019	sardele,domač kruh,topli napitek M,G,R	navadni jogurt ali sadje M	juha, ocvrt file osliča, krompirjeva solata M,G,J	juha, dušeni file osliča, krompirjeva solata M,G,J	navadni jogurt M	makaroni z drobtinami, topli napitek M,G,J	polnozrnat makaroni z drobtinami, topli napitek M,G,J
sobota 19.1.2019	pašteta, kruh, topli napitek M,G,Z,S	navadni jogurt ali sadje M	juha,štefani pečenka, pire krompir, kremna špinača M,G,J	juha, štefani pečenka, pire krompir, kremna špinača M,G,J	sadni jogurt (diabetiki navadni jogurt) M	jabolčni zavitek, topli napitek M,G	nesladkani jabolčni zavitek, topli napitek M,G
nedelja 20.1.2019	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	goveja juha, pečenka, krompir pražen, rdeča pesa M,G,J,Z	goveja juha, pečenka, krompir pražen,rdeča pesa M,G,J,Z	sladica (diabetična) G,M,J,O	hrenovka,kruh,topli napitek M,G,J	hrenovka, kruh, topli napitek M,G,J

GLUTEN - G, GLUTEN JEČMEN - GJ, MLEKO - M, JAJCA - J, RIBE - R, ARAŠIDI - A, SOJA - S, OREŠČKI - O, GORČIČNO SEME - GS,
SEZAMOVO SEME - SS, VOLČJI BOB - VB, MEHKUŽCI - ME, ZELENA - Z, ŽVEPLOV DIOKSID IN SULFIDI - ŽD, SU

JEDILNI LIST ZA JANUAR 2019

Jedilnik sestavila: Janja Novak
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
ponedeljek 21.1.2019	topljeni sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	pašta fižol, šink M,G,J	pašta fižol, šink M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	ajdovi žganci z ocvirki, topli napitek M, G	ajdovi žganci, topli napitek M, G
torek 22.1.2019	mlečni namaz, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, pariški zrezek, krompirjeva solata M,G,J	juha, pečen zrezek, krompirjeva solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	prekajena klobasa, kuhana zelenjava , topli napitek M,G,J	zrezek na žaru, kuhana zelenjava , topli napitek M,G,J
sreda 23.1.2019	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, zloženska iz kislega zelja M,G,J	juha, zloženska iz kislega zelja M,G,J	sadni jogurt (diabetiki navadni jogurt) M, G	mlečna kaša, topli napitek M, G	mlečna kaša, topli napitek M, G
četrtek 24.1.2019	umešana jajca, domač kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	juha, pečen piščanec, pražen krompir, bučke v omaki M,G,J	juha, pečen piščanec, pražen krompir, bučke v omaki M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	zabeljen stročji fižol, krompir v kosih, topli napitek M,G,J	zabeljen stročji fižol, krompir v kosih, topli napitek M,G,J
petek 25.1.2019	topljeni sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, gratinirane palačinke s skuto, čežana M,G,J	juha, gratinirane palačinke s skuto, čežana M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	enolončnica, kruh, topli napitek M, G	enolončnica, kruh, topli napitek M, G
sobota 26.1.2019	maslo, marmelada, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	bograč golaž M,G	bograč golaž M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	pečena prosena kaša z jabolki, topli napitek M,G,J	pečena prosena kaša z jabolki, topli napitek M,G,J
nedelja 27.1.2019	pašteta, kruh, topli napitek M,G,Z,S	navadni jogurt ali sadje M	juha, puran v smetanovi omaki, testenine, solata M,G,J	juha, puran v naravni omaki, polnozrnat testenine, solata M,G,J	sladica (diabetična) G,M,J,O	mesni polpet, krompirjeva solata, topli napitek M,G,J	mesni polpet, krompirjeva solata, topli napitek M,G,J

GLUTEN - G, GLUTEN JEČMEN - GJ, MLEKO - M, JAJCA - J, RIBE - R, ARAŠIDI - A, SOJA - S, OREŠČKI - O, GORČIČNO SEME - GS,
SEZAMOVO SEME - SS, VOLČJI BOB - VB, MEHKUŽCI - ME, ZELENA - Z, ŽVEPLOV DIOKSID IN SULFIDI - ŽD, SU

JEDILNI LIST ZA JANUAR 2019

Jedilnik sestavila: Janja Novak
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
ponedeljek 28.1.2019	med, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, pečena vratovina, dušeni riž, solata M,G	juha, pečen puranji zrezek, dušeni riž, solata M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) sadje (diabetiki polnozrnat kruh) sadje (diabetiki polnozrnat kruh)	boranja z mesom, kruh, topli napitek M,G	boranja z mesom, kruh, topli napitek M,G
torek 29.1.2019	sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, ocvrto piščančje bedro, potlačen krompir, solata M,G,J	juha, pečeno piščančje bedro, potlačen krompir, solata M,G		ješprenova solata s prekajeno vratovino, kruh, topli napitek M,G,J	ješprenova solata s prekajeno vratovino, kruh, topli napitek M,G,J
sreda 30.1.2019	umešana jajca, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, solata M,G,J	juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, solata M,G,J		cmoki marelični, topli napitek M,G,J	cmoki marelični, topli napitek M,G,J

GLUTEN - G, GLUTEN JEČMEN - GJ, MLEKO - M, JAJCA - J, RIBE - R, ARAŠIDI - A, SOJA - S, OREŠČKI - O, GORČIČNO SEME - GS,
SEZAMOVO SEME - SS, VOLČJI BOB - VB, MEHKUŽCI - ME, ZELENA - Z, ŽVEPLOV DIOKSID IN SULFIDI - ŽD, SU