

JEDILNI LIST ZA NOVEMBER 2018

Jedilnik sestavila: Martina Poharnik
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
četrtak 1.11.2018	maslo, marmelada, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	brokolijeva juha, mesna musaka, solata M,G,J	brokolijeva juha, mesna musaka, solata M,G,J	sadni jogurt (diabetiki navadni jogurt) M	obara z žličniki, kruh, topli napitek M,G,J	obara z žličniki, kruh, topli napitek M,G,J
petek 2.11.2018	topljeni sir, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	krompirjev golaž, pecivo M,G,J	krompirjev golaž, diabetično pecivo M,G,J	sadna skutka M	testenine z džuvecem, topli napitek M,G,J	polnozrnate testenine z džuvecem, topli napitek M,G,J
sobota 3.11.2018	namaz, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	minjonska juha, vampi po tržaško, polenta, solata M,G,J	minjonska juha, goveji golaž, polenta, solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	ajdovi žganci, topli napitek M,G	ajdovi žganci, topli napitek M,G
nedelja 4.11.2018	pašteta, kruh, topli napitek M,G,Z,S	navadni jogurt ali sadje M	goveja juha, visoška pečenka, pražen krompir, solata G,J,Z	goveja juha, visoška pečenka, pražen krompir, solata G,J,Z	sladica (diabetična) G,M,J,O	pečen krompir, solata, topli napitek M,G,J	pečen krompir, 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 NOVEMBER 2018

Jedilnik sestavila: Martina Poharnik
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
ponedeljek 5.11.2018	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	zelenjavna juha, pečenica, matevž, kisl zelje M,G,J	zelenjavna juha, puranji zrezek, matevž, kisl zelje M,G,J	navadni jogurt M	enolončnica, kruh, topli napitek M,G,J	enolončnica, kruh, topli napitek M,G,J
torek 6.11.2018	med, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	kostna juha, bečarski paprikaš, testenine, solata M,G,J,Z	kostna juha, bečarski paprikaš, testenine, solata M,G,J,Z	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	hrenovka, kruh, topli napitek M,G	puranji file, kruh, topli napitek M,G
sreda 7.11.2018	topljeni sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	milijonska juha, mesni polpet, potlačen krompir, solata M,G,J	milijonska juha, mesni polpet, potlačen krompir, solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	burek, topli napitek M,G,J	burek, topli napitek M,G,J
četrtek 8.11.2018	umešana jajca, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	ričet s šinkom, sadje M,G	ričet s šinkom, sadje M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	testenine z zelenjavno omako, topli napitek M,G,J	polnozrnat testenine z zelenjavno omako, topli napitek M,G,J
petek 9.11.2018	tuna, domač kruh, topli napitek M,G,R	navadni jogurt ali sadje M	gobova juha, ocvrt oslič, krompirjeva solata, sadje M,G,J	gobova juha, dušen oslič, krompirjeva solata, sadje M,G,J	sadna skutka M	žganci, kisl zelje, topli napitek M,G,J	žganci, kisl zelje, topli napitek M,G,J
sobota 10.11.2018	topljeni sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	paradižnikova juha, pečena rebra, potlačen krompir, zelenjava M,G,J	paradižnikova juha, pečena rebra, potlačen krompir, zelenjava M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	obara z žličniki, kruh, topli napitek M,G,J	obara z žličniki, kruh, topli napitek M,G,J
nedelja 11.11.2018	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	goveja juha, pečen piščanec, mlinci, rdeče zelje M,G,J,Z	goveja juha, pečen piščanec, mlinci, rdeče zelje M,G,J,Z	sladica (diabetična) G,M,J,O	govedina v solati, kruh, topli napitek M,G	govedina v solati, kruh, topli napitek M,G

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 NOVEMBER 2018

Jedilnik sestavila: Martina Poharnik
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
ponedeljek 12.11.2018	med, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	porova juha, makaronovo meso, solata M,G,J	porova juha, makaronovo meso, solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) M	enolončnica, kruh, topli napitek M,G	enolončnica, kruh, topli napitek M,G
torek 13.11.2018	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	jota s klobaso, sadje M,G	jota s klobaso, sadje M,G	pecivo (diabetično) M,G,J	testenine z jajci M,G,J	polnozrnat testenine z jajcem M,G,J
sreda 14.11.2018	hrenovka, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	brokolijeva juha, puranja pečenka, pire krompir, solata M,G,J	brokolijeva juha, puranja pečenka, pire krompir, solata M,G,J	sadni jogurt (diabetiki navadni jogurt) G,M	ajdovi žganci, kisl mleko, topli napitek M,G,J	ajdovi žganci, kisl mleko, topli napitek M,G,J
četrtek 15.11.2018	sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	zelenjavna juha, dunajski zrezek, krompirjeva solata z zeljem M,G,J	zelenjavna juha, pečen zrezek, krompirjeva solata z zeljem M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	rižev narastek, topli napitek M,G	nesladkan rižev narastek, topli napitek M,G
petek 16.11.2018	tuna, domač kruh, topli napitek M,G,R	navadni jogurt ali sadje M	zelenjavni polpeti, pire krompir, paradižnikova omaka, solata M,G,J,S	zelenjavni polpeti, pire krompir, paradižnikova omaka, solata M,G,J,S	sadni jogurt (diabetiki navadni jogurt) M	dušeno sladko zelje, krompir v kosih M,G,J	dušeno sladko zelje, krompir v kosih M,G,J
sobota 17.11.2018	umešana jajca, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	telečja obara z žličniki M,G	telečja obara z žličniki M,G	pecivo (diabetično) G,M,J,O	prosena kaša s suhimi slivami, topli napitek M,G	prosena kaša s suhimi slivami, topli napitek M,G
nedelja 18.11.2018	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	goveja juha, svinjska pečenka, pražen krompir, kuhana zelenjava M,G,J,Z	goveja juha, piščančji file, pražen krompir, kuhana zelenjava M,G,J,Z	sladica (diabetična) G,M,J,O	pica, topli napitek M,G	polnozrnat pica, topli napitek M,G

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 NOVEMBER 2018

Jedilnik sestavila: Martina Poharnik
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
ponedeljek 19.11.2018	mesni narezek (doručak)kruh ,topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, segedin , krompir v kosih, sadje M,G	juha, segedin, krompir v kosih, sadje M,G	navadni jogurt M	enolončnica, kruh, topli napitek M,G	enolončnica, kruh, topli napitek M,G
torek 20.11.2018	med, maslo, kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	zelenjavna juha, kranjska klobasa, sladko zelje, potlačen krompir M,G,J	zelenjavna juha, puran file, sladko zelje, potlačen krompir M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	burek, topli napitek M,G,J	burek, topli napitek M,G,J
sreda 21.11.2018	hrenovka, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M			brokolijeva juha, mesna musaka, solata M,G,J	brokolijeva juha, mesna musaka, solata M,G,J	navadni jogurt M
četrtek 22.11.2018	topljeni sir,kruh,topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha , pečen piščanec, pražen krompir, solata M,G	juha , pečen piščanec, pražen krompir, solata M,G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) M	mesni sir, krompirjeva solata, topli napitek M,G	mesni sir, krompirjeva solata, topli napitek M,G
petek 23.11.2018	umešana jajca, domač kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	juha, ocvrt file osliča, krompirjeva solata, sadje M,G,J	juha, ocvrt file osliča, krompirjeva solata, sadje M,G,J	navadni jogurt M	zelenjavni ričet, kruh, topli napitek M,G	zelenjavni ričet, kruh, topli napitek M,G
sobota 24.11.2018	pašteta, kruh, topli napitek M,G,Z,S	navadni jogurt ali sadje M	juha, mesna lazanja, solata M,G,J	juha, mesna lazanja, solata M,G,J	sadni jogurt (diabetiki navadni jogurt) M	ajdovi žganci, topli napitek M,G	ajdovi žganci, topli napitek M,G
nedelja 25.11.2018	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	goveja juha, pečenka, krompir pražen, kuhana zelenjava M,G,J,Z	goveja juha, pečenka, krompir pražen, kuhana zelenjava M,G,J,Z	sladica (diabetična) G,M,J,O	zeljne krpice, kruh, topli napitek M,G,J	zeljne krpice, 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 NOVEMBER 2018

Jedilnik sestavila: Martina Poharnik
Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

DATUM	ZAJTRK	MALICA DIABETES	NAVADNO KOSILO	DIABETES KOSILO	MALICA POPOLDNE	VEČERJA	VEČERJA DIABETES
ponedeljek 26.11.2018	med, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, rižota z mesom in zelenjavo, solata M, G	juha, rižota z mesom in zelenjavo, solata M, G	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	hrenovka, kruh, topli napitek M, G	puranji file, kruh, topli napitek M,G
torek 27.11.2018	topljeni sir, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	juha, krvavica, kislo zelje, potlačen krompir M,G,J	juha, svinjski zrezek, kislo zelje, potlačen krompir M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	enolončnica, kruh, topli napitek M, G	enolončnica, kruh, topli napitek M, G
sreda 28.11.2018	mlečni namaz, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	korenčkova juha, piščančji paprikaš, dušeni riž, solata M,G,J	korenčkova juha, piščančji paprikaš, dušeni riž, solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	potica, topli napitek M,G,J	potica, topli napitek M,G,J
četrtek 29.11.2018	marmelada, maslo, kruh, topli napitek M,G	navadni jogurt ali sadje M	pašta fižol s klobaso M,G,J	pašta fižol s klobaso M,G,J	sadni jogurt (diabetiki navadni jogurt) M, G	mlečna kaša, topli napitek M, G	mlečna kaša, topli napitek M, G
petek 30.11.2018	umešana jajca, domač kruh, topli napitek M,G,J	navadni jogurt ali sadje M	juha, zelenjavni polpeti, potlačen krompir, solata M,G,J	juha, zelenjavni polpeti, potlačen krompir, solata M,G,J	sadje (diabetiki polnozrnat kruh) G	skutin štrukelj, topli napitek M,G,J	skutin štrukelj, 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