MEDITERANSKI JEDILNIK

Ponedeljek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	1 kos sadja, pest neslanih in nepraženih oreščkov (lešniki, mandlji, orehi …)	Zelenjavna juha	Sadje	Zelenjavna solata z lečo
	Pečeno jajce na olivnem olju		Sardele na žaru		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Probiotični navadni jogurt		Dušena mešana zelenjava		
			Krompir v kosih z malo olivnega olja		
			Zelena solata z olivnim oljem in kisom		
Torek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	1 kos sadja, pest neslanih in nepraženih oreščkov (lešniki, mandlji, orehi …)	Ješprenčkova enolončnica z zelenjavo in stročnicami	skuta z lanenimi semeni	Piščančji zrezek pečen na olivnem olju
	Olive		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh		Mešana solata
	Paradižnik z mocarelo		Sadna solata iz sezonskega sadja		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Čaj				
Sreda	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	Mešana surova zelenjava (korenje, kumara, paprika …)	Grahova juha	kefir	Tortilja s tuno in zelenjavo
	Sardine v olivnem olju (konzerva)		Piščanec na žaru (olivno olje)		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh

	100 % sadni sok (pomaranča)		Ajdova kaša z zelenjavo Mešana solata (olivno olje, kis)		
Četrtek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	Zelenjavno-sadni smuti z dodatkom različnih semen (laneno, sončnično, sezamovo …)	Porova juha	Grški jogurt z medom in mandlji	Šobska solata s feto sirom, oljčnim oljem in balzamičnim kisom s posipom iz pinjol
	Čičerikin namaz 50 g		Rižota z morskimi sadeži		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Sadje		Mešana solata		
Petek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Pirini kosmiči	1 kos sadja	Pečena postrv	Grisini	Sataraš z jajcem
	Probiotični navadni jogurt	Sir	Blitva s krompirjem na olivnem olju	Sveža paprika	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Med	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh s sirom	Mešana solata (olivno olje, balzamični kis)		
	Jagodičje (sveže, zamrznjeno)				
Sobota	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	1 kos sadja, pest neslanih in nepraženih oreščkov (lešniki, mandlji, orehi …)	Fižolova juha	Kislo mleko (delno posneto mleko)	Testenine po napolitansko s pestom
			Telečja rižota z zelenjavo		Zelena solata
	Sir		Mešana solata		
	Zelenjava (Paradižnik)				
	100 % Sadni sok				

Nedelja	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh	Mešana surova zelenjava (korenje, kumara, paprika…)	Ohrovtova juha	Jabolčni zavitek	Zelenjavna mineštra z drobnimi testeninami
	Zelenjavni namaz	Pest neslanih in nepraženih oreščkov (lešniki, mandlji, orehi …)	Losos na žaru		
	Sadje		Kuhan krompir v kosih s peteršiljem		Polnozrnati pšenični / Ovseni / Večzrnati kruh
	Bela kava		Mešana solata		

RASTLINSKI Z MALO MAŠČOB

Ponedeljek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Prosena kaša	Lečina zelenjavna juha	Polnozrnati kruh	Rižota iz rjavega riža z grahom, korenjem papriko in koruzo
	Sojin napitek	Borovnice	Ajdova kaša z gobami	Avokado	
	Rjavi lan in neoluščen sezam	Pest lešnikov	Mešana solata s fižolom in orehi	Popečen tofu	
	Pest orehov	Jabolko			
	Razkoščičeni datlji				
	Banana				
Torek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Humus namaz	Špinačna juha	Mešano sadje s sojinim napitkom (borovnice, jabolko, hruška, datlji)	Francoska solata
	Sojin napitek	Neoluščen sezam	Polnozrnati pirin zdrob		Preliv: avokado, indijski oreščki, čičerika, limona, gorčica
	Rjavi lan in neoluščen sezam	Polnozrnati kruh	Pečen krompir		

Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus in Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje.

	Razkoščičeni datlji	Paradižnik	Bučkini polpeti z ovsenimi kosmiči		Bučkini polpeti z ovsenimi kosmiči od kosila
	Jabolko	Kodrolistnati ohrovt ali rdeče zelje	Mešana solata s fižolom in orehi		
	Pest orehov				
Sreda	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, jabolko, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj	Juha iz hokaido buče	Polnozrnati kruh	Juha iz hokaido buče
	Sojin napitek		Pečena polnozrnata polenta	Avokado	Pirine palačinke z namazom
	Rjavi lan in neoluščen sezam		Mešana solata s fižolom in orehi	Popečen tofu	Čokoladni namaz: praženi lešniki, datlji, manj masten kakav, sojin napitek
	Pest orehov				Sadni namaz: jagodičevje, datlji, jabolko
	Razkoščičeni datlji				Beljakovinski namaz: orehi, datlji, tofu
	Jabolko				
Četrtek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Ovseni rižek	Fižolova juha	Prosena kaša	Fižolova juha
	Sojin napitek	Sadje: borovnice, orehi, datljeva pasta	Polnozrnati pšenični špageti s paradižnikovo omako	Mešano sadje: borovnice, jabolko, hruška, orehi, datlji	Zelenjava iz pečice: sladki krompir, krompir rdeča leča, brokoli
	Rjavi lan in neoluščen sezam		Mešana solata s fižolom in orehi		Zelenjavna omaka: čičerika, korenje, paradižnik, paprika, čebula, česen
	Pest orehov				
	Razkoščičeni datlji				
	Jabolko				

	Zajtrk	Malica	Kosilo	Malica	Večerja
Petek	Ovseni kosmiči	Polnozrnati kruh	Lečina juha s polnozrnatimi makaroni	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, jabolko, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj	Lečina juha s polnozrnatimi makaroni
	Sojin napitek	Avokado	Ajdova kaša z gobami		Pečen krompir in sladki krompir
	Rjavi lan in neoluščen sezam	Popečen tofu	Brokoli		Mešana solata s fižolom in orehi
	Pest orehov				
	Razkoščičeni datlji				
	Jabolko				
Sobota	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, jabolko, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj	Enolončnica iz rdeče leče	Humus namaz	Enolončnica iz rdeče leče od kosila
	Sojin napitek		Polnozrnata polenta	Neoluščen sezam	Pirine palačinke z namazom
	Rjavi lan in neoluščen sezam		Mešana solata s fižolom in orehi	Polnozrnati kruh	Čokoladni namaz: praženi lešniki, datlji, manj masten kakav, sojin napitek
	Pest orehov			Paradižnik	Sadni namaz: jagodičevje, datlji, jabolko
	Razkoščičeni datlji			Kodrolistnati ohrovt ali rdeče zelje	Beljakovinski namaz: orehi, datlji, tofu
	Jabolko				
Nedelja	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Jagodičevje	Fižolova juha		Polnozrnati pšenični špageti z lečino-bolonez omako

	Sojin napitek	Lešniki	Polnozrnati pšenični špageti z lečino-bolonez omako	Mešano sadje s sojinim napitkom (borovnice, jabolko, hruška, datlji)	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj
	Rjavi lan in neoluščen sezam	Orehi	Mešana solata s fižolom in orehi		
	Pest orehov				
	Razkoščičeni datlji				
	Jabolko				

PROTIVNETNI JEDILNIK

	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
Ponedeljek	Ovseni kosmiči	Jabolko	Popečene bučke in paprika	Polnozrnati kruh	Cvetačna juha s kurkumo
	Borovnice	Oreščki	Ajdova kaša	Avokado	Kos polnozrnatega kruha
	Mleko		Limonin preliv z olivnim oljem		
	Lanena semena				
	Cimet				
Torek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Prosena kaša	Popečen tofu	Humus	Rižota s papriko, paradižnikom in špinačo
	Jagodičevje	Brusnice	Pečen krompir	Korenje	
	Mešani oreščki		Pečena rdeča pesa	Zelena	
	Mleko		Rukola		
Sreda	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Prosena kaša	Jagodičevje	Losos na žaru	Smuti: borovnice, banana, laneno seme, ingver, mleko ali rastlinski napitek po izbiri	Solata s popečenim tofujem
	Jabolko	Mandlji	Cvetačni pire s kurkumo		Avokado
	Cimet		Dušena blitva s česnom		

Četrtek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Sadno-zelenjavni smuti: borovnice, špinača, korenje, jabolko, datlji, banana, rdeča pesa, hibiskus čaj	Zelenjavni curry s čičeriko	Jabolko	Umešano jajce s špinačo
	Borovnice		Riž	Mandljev namaz	Paradižnik
	Mleko				Polnozrnati kruh
	Lanena semena				
	Cimet				
Petek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Prosena kaša	Polnozrnati kruh	File ribe na žaru	Smuti: borovnice, banana, laneno seme, ingver, mleko ali rastlinski napitek po izbiri	Zelenjavna enolončnica z ješprenom
	Jabolko	Namaz iz bučnih semen	Pire iz korenja in krompirja		
	Cimet		Dušeno zelje		
Sobota	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Jagodičevje	Pečena buča	Polnozrnati kruh	Polenta z zelišči
	Jagodičevje	Oreščki	Ajdova kaša z gobami	Humus	Zelenjavna omaka
	Mešani oreščki		Jogurtov preliv s peteršiljem		Mešana solata
	Mleko				
Nedelja	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Polnozrnati kruh	Riževa kaša z medom	Piščančji file na žaru	Jabolko	Kremna ohrovtova juha
	Kuhano jajce	Borovnice	Rizi-bizi	Sojin napitek	Polnozrnati kruh
	Avokado		Bučke		
			Mešana solata		

SLADKORNI JEDILNIK

Ponedeljek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Polnozrnat kruh	Piščančji zrezek na žaru	Jabolko	Cvetačna juha
	Borovnice	Skuta	Riž 3 žita	Oreščki	Polnozrnati kruh
	Laneno seme		Pečena bučka in korenje		
	Mleko		Mešana solata		
	Oreščki				
Torek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Skyr	Tofu na žaru	Smuti: borovnice, banana, laneno seme, mleko ali rastlinski napitek po izbiri	Zelenjavna enolončnica z ješprenom
	Jagodičevje	Borovnice	Prosena kaša		
	Mešani oreščki		Paprika		
	Mleko		Rukola		
Sreda	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Prosena kaša	Korenček	Pečen puranji zrezek	Jabolko	Popečene bučke
	Jabolko	Humus	Pire iz krompirja in cvetače	Namaz iz oreščkov	Tofu
	Cimet		Dušeno zelje		Popečena polenta
			Mešana solata		
Četrtek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Polnozrnat kruh	Losos na žaru	Jagodičevje	Lečina juha s polnozrnatimi testeninami
	Borovnice	Avokado	Divji riž	Oreščki	
	Laneno seme		Cvetača in brokoli na sopari		
	Mleko		Mešana solata		

	Oreščki				
Petek	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Polnozrnat kruh	Humus	Ajdova kaša z gobami	Smuti: borovnice, banana, laneno seme, mleko ali rastlinski napitek po izbiri	Testeninska solata z zelenjavo in mocarelo
	Skuta	Paprika	Popečen tofu		
	Borovnice		Mešana solata		
Sobota	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Ovseni kosmiči	Sojin napitek	Riba na žaru	Jagodičevje	Kremna ohrovtova juha
	Jagodičevje	Jabolko	Kuhana kvinoja	Oreščki	Polnozrnati kruh
	Mešani oreščki		Dušena zelenjava		
	Mleko				
Nedelja	**Zajtrk**	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**
	Prosena kaša	Skyr	Pečen piščanec	Kreker/rižev vafelj	Zelenjavna rižota
	Jabolko	Borovnice	Pečena mešana zelenjava	Paradižnik	
	Cimet		Pire iz kolerabe in korenja	Mocarela	
			Mešana solata		