

# JEDILNIK



KEMIJSKI INŠTITUT

20.5. - 24.5.2019



## PONEDELJEK

### MENI 1

TESTENINE Z DROBNJAKOM (G,J) IN  
PURANJIM ZREZKOM V POPROVI OMAKI(G,Z,L)  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

BOGRAČ GOLAŽ\* (G, Z, SO2)  
PECIVO (G,L,J)

### BREZMESNI

ZELENJAVNA RIŽOTA (Z)  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

GOVEJI TRAKCI S POROM (Z)  
ZELENJAVNI KUS KUS (G)  
SEZONSKA SOLATA

## ČETRTEK

### MENI 1

DUŠENA GOVEDINA, ČEBULNA OMAKA (G,Z,SO2)  
KRHOVA REZINA S KORENJEM (G,L,J)  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

ČUFT V PARADIŽNIKOVI OMAKI\* (G, Z, J)  
PIRE KROMPIR (L)  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

PIZZA VEGI NA TESTU IZ CVETAČE (G, L, J)  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

KALAMARI NA BUZARO ( R2, G)  
PEČENA POLENTA Z OLIVAMI  
SEZONSKA SOLATA

## TOREK

### MENI 1

PEČENA SVINJSKA REBRA \*  
PRAŽEN KROMPIR  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

MESNA TORTILJA Z ZELENJAVO (G,J,Z,L)  
MEHIŠKI RIŽ , NACHO OMAKA (L)  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

ZELENJAVNA JUHA (G, L)  
CMOKI Z MLEČNIM NADEVOM (G,L,J)  
VANILJEVA KREMA (L)

### ZDRAVJE + MI VSI

GRATINIRAN PIŠCANCJI ZREZEK S PARAD.  
IN BUČKAMI (L), MEŠANA ŽITA (G)  
PEČENA ZELENJAVA, SEZONSKA SOLATA

## PETEK

### MENI 1

FILE OSLIČA PO DUNAJSKO (R1,G,L,J)  
KROMPIRJEVA SOLATA Z MLADIM ZELJEM

### MENI 2

MAKARONOVO MESO (G, J, SO2)\*  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

DOMAČI ŠTRUKLJI S SKUTO IN MAKOM (G,L,J)  
KREMNA SIROVA OMAKA (G,L)  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

PURANJI ZREZEK V ŠPARGLJEVI OMAKI (L)  
BASMATI RIŽ  
SEZONSKA SOLATA

## SREDA

### MENI 1

OCVRT PIŠC. ZREZEK Z SEMENI (G,L,J,SS)  
MEDITERANSKI KROMPIR  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

PASULJ (G, Z)  
SVINJSKI VRAT \*(SO2)

### BREZMESNI

POLNJENI PAPRIKI Z ZELENJAVO, PROSENO  
KAŠO IN MOZZARELO (L, J), BUČKINA OMAKA  
(G,L), SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

GOVEJI POLPET Z ŽARA  
dušena AJDOVA KAŠA Z ZELENJAVO  
GORČIČNA OMAKA (GS,L), SEZONSKA SOLATA

## Zlato pravilo prehranjevanja

### Fizična aktivnost

Koliko ste danes že prehodili?  
Priporočamo 10.000 korakov  
dnevno.

# Dober tek!

ZDRAVJE + MI VSI - varovalni meni. ALERGENI oznake ob jedeh, ki vsebujejo alergene\*. Menijske solate začinjene z vinskim kisom vsebujejo sulfite, kruh vsebuje gluten. EKO jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.