

JEDILNIK



KEMIJSKI INŠTITUT

11.2. - 15.2.2019



PONEDELJEK

MENI 1

PURANJI ZREZEK V SMETANOVI OMAKI (G,L)
ZELENJAVNI RIŽ
SEZONSKA SOLATA

MENI 2

KROMPIRJEV GOLAŽ (G)
HRENOVKA*

BREZMESNI

ŠPINAČNI KANELON (G, J, L)
PEČEN KROMPIR
SEZONSKA SOLATA

ZDRAVJE + MI VSI

LOSOS NA ŽARU (R1)
POPEČENA ZELENJAVA, DUŠEN JEŠPRENJ (G)
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MENI 1

OCVRT PIŠČANČJI ZREZEK (G,L,J)
FRANCOSKA SOLATA (J)

MENI 2

VAMPI PO TRŽAŠKO
POLENTA
SEZONSKA SOLATA

BREZMESNI

JAJČNI REZANCI Z ZELENJAVO (J, S, A)
(zelenjava, čebula, česen, jajce, ingver, sojina omaka)
SEZONSKA SOLATA

ZDRAVJE + MI VSI

GOVEJI TRAKCI V SLADKO KISLI OMAKI (G, S)
RIŽ
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MENI 1

SVINJSKA PEČENKA*
PRAŽEN KROMPIR
SEZONSKA SOLATA

MENI 2

MESNO ZELENJAVNA TORTILIJA (G, J, L)
SEZONSKA SOLATA

BREZMESNI

LEČINA JUHA (G, L)
CARSKI PRAŽENEC (G, J, L)
JAGODNI PRELIV

ZDRAVJE + MI VSI

OHROVTOVA SARMICA Z GOVEJIM
MESOM (G, J), PIRE (L)
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MENI 1

PEČEN OSLIČ BREZ GLAVE (R1)
KROMPIR S PARADIŽNIKOM IN MEDITERANSKIMI
ZAČIMBAMI, SEZONSKA SOLATA

MENI 2

MESNO ZELENJAVNA RIŽOTA*
SEZONSKA SOLATA

BREZMESNI

AJDOVA KAŠA Z JURČKI IN MLADO ŠPINAČO
SEZONSKA SOLATA

ZDRAVJE + MI VSI

PURANJI FILE POLNJEN S FETO IN
RUKOLO (L), POPEČENA ZELENJAVA
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MENI 1

SEGEDIN*
KUHAN KROMPIR

MENI 2

GOVEJI ZREZEK V ČEBULNI OMAKI (G, SO2, Z)
ŠIROKI REZANCI (G, J)
SEZONSKA SOLATA

BREZMESNI

ZAPEČENA PROSENA KAŠA Z ZELENJAVO
IN SIROM (J, L)
SEZONSKA SOLATA

ZDRAVJE + MI VSI

PIŠČANČJI ZREZEK S PARADIŽNIKOM,
MOZZARELLO IN BAZILIKO (L)
MEŠANA ŽITA (G), SEZONSKA SOLATA

Zlato pravilo prehranjevanja

Maščobe

Poznate vire zdravih maščob?
Semena, oreščki, ribe, olja...

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. V primeru da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.