

# JEDILNIK



TELEKOM SLOVENIJE

11.3. - 15.3.2019



## PONEDELJEK

### MENI 1

PISCANČJE NABODALO  
DŽUVEČ RIŽ  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

PASULJ\*  
DIMLJENA VRATOVINA \*

### BREZMESNI

ŽITNI POLPET (G, Z, S, SO2)  
KREMNI OHROVT (L), PIRE (L)  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

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

## ČETRTEK

### MENI 1

GOVEJI ZREZEK V ČEBULNI OMAKI (G)  
PEČENA POLENTA Z ZELIŠČI (L)  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

SPAGETI PO MILANSKO\* (G, J, L)  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

NJOKI S SPINACŌ IN GOBAMI (G,L,J)  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

GRATINIRAN PISCANČJI ZREZEK (L)  
DUŠENO ZELJE S ČIČERIKO  
SEZONSKA SOLATA

## TOREK

### MENI 1

SVINJSKA PEČENKA\*  
PRAŽEN KROMPIR  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

PURANJA RIZOTA Z ZELENJAVO  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

POROVA JUHA (G, L)  
CARSKI PRAŽENEC (G,L,J)  
BANANIN PRELIV S CIMETOM (L)

### ZDRAVJE + MI VSI

PISCANČJI PAD THAI (G, J, S)  
SEZONSKA SOLATA

## PETEK

### MENI 1

PEČENA POSTRV (R1)  
KROMPIR Z BLITVO  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

SVINJINA V SLADKO KISLI OMAKI (S, Z)  
KUHAN RIŽ  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

OČVRT SIR (G,L,J)  
PEČEN KROMPIRČEK  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

OHROVTOV ZVITEK V PARADIZNIKOV  
OMAKI (G, J), KORENČKOV PIRE (L)  
SEZONSKA SOLATA

## SREDA

### MENI 1

PURANJI ZREZEK V KOLERABINI  
OMAKI S SMETANO (G, L)  
TESTENINE (G,J), SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

MUSAKA\* (G,L,J)  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

ITALIJANSKA MINESTRA (G, J, L)  
DOMAČA SLADICA (G, L, J)

### ZDRAVJE + MI VSI

FILE LOSOSA NA ŽARU (R1)  
MEŠANA ŽITA Z ZELENJAVO (G)  
SEZONSKA SOLATA

## Zlato pravilo prehranjevanja

### Voda

Voda iz pipe?

Je cenejša, prispeva k ohranjanju čistejšega okolja ter zdravja.

## Dober tek!