

JEDILNIK



Telekom Slovenije

20.5. - 24.5.2019



PONEDELJEK

MENI 1

PURANJI ZREZEK V POPROVI OMAKI (G,Z,L)
TESTENINE Z DROBNJAKOM (G,J)
SEZONSKA SOLATA

MENI 2

BOGRAČ GOLAŽ* (G, Z, SO2)
SLADICA (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
SEZONSKA SOLATA

BREZMESNI

ZELENJAVNA JUHA (G, L)
CMOKI Z MLEČNIM NADEVOM (G,L,J)
VANILIJEVA 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.