

**Tedenski prehranski plan, od 02.11.2020 do 08.11.2020,**

| Dan                               | Zajtrk   | Dopoldanska malica | Kosilo   | Popoldanska malica                                     | Večerja   |
|-----------------------------------|--|--------------------|--|--|---|
| <b>Ponedeljek,<br/>02.11.2020</b> | rženi kruh A: 1,3,6,7,11<br>cvetlični med<br>margarina A: 6,7<br>vroča čokolada A: 7,1,6,8   | hruške             | bučkina juha A: 7<br>pizza šunka sir A: 1,7<br>pomarančni sok  | grozdje belo<br>skuta A: 7                             | cvetačni narastek A: 1,7,3<br>solata zelena                                   |
| <b>Torek,<br/>03.11.2020</b>      | BIO polnozrnat kruh A: 1<br><br>liptaver A: 7<br>mleko 1,5 A: 7                              | jabolka            | goveja juha A: 1,3,9<br><br>junčji roastbeef<br>pire krompir A: 7,6<br>solata zelena<br>jabolčni hren  | bio sadni jogurt A: 7<br><br>bela žemlja A: 1,3,6,7,11 | gratinirane testenine s šunko A:<br>7,1,3,6<br>solata zelena                  |
| <b>Sreda,<br/>04.11.2020</b>      | bela žemlja A: 1,6,7,11<br><br>kuhan pršut<br><br>paradižnik<br>čaj                          | pomaranče          | ohrovtova juha A: 7<br><br>puranji zrezek v naravni omaki A:<br>1<br>široki rezanci A: 1,3<br>solata zelena  | bananin muffin s čokolado eko A:<br>1,3,7,8<br>čaj     | zelenjavna enolončnica z rdečo lečo<br>A: 1,3,9<br>kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 |
| <b>Četrtek,<br/>05.11.2020</b>    | kruh polbeli A: 1,3,6,7,11<br>Nutella A: 6,7,8<br>bela kava A: 7                             | banane             | Bograč A: 1,9<br>solata zelena<br>kruh polbeli A: 1,3,6,7,11<br>rulada z mareličnim nadevom A:<br>1,3,6,7,8,11                                     | jogurt navadni A: 7<br>hruške                          | pšenični zdrob A: 7,1<br>kakav A: 6<br>čaj                                    |
| <b>Petek,<br/>06.11.2020</b>      | bio polnozrnat pecivo s semeni A:<br>1<br>kremno maslo A: 7<br>paprika<br>benko A: 7,6       | kivi               | špinačna juha A: 7<br><br>pečen losos A: 4<br>krompirjeva solata   | jabolčna čežana  | ješprenjeva juha z zelenjavo A: 1,9<br><br>kruh polbeli A: 1,3,6,7,11         |
| <b>Sobota,<br/>07.11.2020</b>     | kruh polbeli A: 1,3,6,7,11<br>jajčni namaz 85g nova db A: 3<br><br>čaj                       | grozdje belo       | paradižnikova juha<br>pečeno piščančje bedro v naravni<br>omaki A: 9<br>mlinci A: 1,3<br>dušeno rdeče zelje  | skutni napitek s sadjem A: 7                           | piščančja hrenovka<br>solata rdeča pesa<br><br>kruh polbeli A: 1,3,6,7,11     |
| <b>Nedelja,<br/>08.11.2020</b>    | kruh polbeli A: 1,3,6,7,11<br>jetna pašteta A: 1,6,7<br><br>čaj<br>zelje kisle<br>bučno olje | kaki               | krompirjeva juha A: 7<br>telečji zrezki v naravni omaki A: 1,9<br><br>krompirjevi ocvrтки A: 1,3,6,7,12<br>bučke v omaki A: 1,7,9<br>solata zelena | masleni piškoti A: 1,5,6,7,8<br>hruškina čežana        | sirov burek A: 1,3,6,7,8,9<br>jogurt navadni A: 7                             |