

**Tedenski prehranski plan, od 09.11.2020 do 15.11.2020**

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<b>Ponedeljek, 09.11.2020</b>	polnozrnat kruh A: 1,3,6,7,11 sirmi namaz z zelišči A: 7 bela kava A: 7	hruške	fižolova enolončnica z mesom A: 1,3,6 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 skutni zavitek iz vlečenega testa A: 1,3,7	grozdje belo	zelenjavni narastek A: 1,7,3,6 solata zelena
<b>Torek, 10.11.2020</b>	bela žemlja A: 1,6,7,11 tirolska salama kumare vložene A: 10 čaj	banane	bučna juha (hokaido buča) A: 9 ocvrt piščančji zrezek A: 1,3 ameriška solata A: 10,7 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11	hruškova čežana no keksi za diabetes A: 1,5,6,7,8	Vipavska jota z govejim mesom kruh polbeli A: 1,3,6,7,11
<b>Sreda, 11.11.2020</b>	koruzni kruh A: 1,3,6,7,11 skuta z rozinami in kislo smetano A: 7 vroča čokolada A: 7,1,6,8	jabolka	pečenica matevž A: 7 dušeno kislo zelje	pirina rezina s slivovim nadevom A: 3,6,7,8 čaj	ohrovtova mineštra A: 9 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11
<b>Četrtek, 12.11.2020</b>	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 džem brusnica kisla smetana A: 7 posneto mleko A: 7	mandarine	čebulna juha A: 1,9 naravni svinjski zrezek dušen riž nova A: 9 korenčkova omaka motovilec s fižolom	črna bombeta A: 1,6,7,11 paradižnik, paprika in čebula v solati	palačinke A: 1,3,6,7,8,11 skutin nadev za palačinke A: 7,3 kompot iz jabolk, hrušk in sliv
<b>Petek, 13.11.2020</b>	BIO pšenični črni kruh A: 1 med cvetlični bela kava A: 7	kivi	kolerabična juha A: 7,9 paradižnikova omaka s tuno A: 4 pisane testenine A: 1,3 solata zelena	škofeljska rezina A: 3,6,7,8,11 čaj	golaževa juha z zelenjavo in mesom kruh polbeli A: 1,3,6,7,11
<b>Sobota, 14.11.2020</b>	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 topljeni sir A: 7 paprika vložena čaj	grozdje belo	minjonska juha A: 1,3,9 pečenka Stefani A: 1,3 pražen krompir solata zelena	probiotični sadni jogurt A:7	otročka hrana iz žitaric z vitamini A: 1,6 alpsko mleko A: 7 jabolka čaj
<b>Nedelja, 15.11.2020</b>	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 sirmi namaz s tuno A: 7 olive čaj	kaki	zelenjavna juha piščančji paprikaš A: 1 bela polenta endivija z radičem	puding čokolada s smetano A: 7	sendvič s šunko in sirom A: 1,7 paradižnik čaj