

Tedenski prehranski plan, od 16.11.2020 do 22.11.2020,					
Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
Ponedeljek, 16.11.2020	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 sir A: 7 paprika alpsko mleko A: 7	pomaranče	ričet (meso posebej) A: 1,9 prekajen vrat kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 torta sacher A: 1,3,6,8,11	hruške	rižev narastek A: 7,3,6 kompot iz jabolk, hrušk in sliv
Torek, 17.11.2020	sirova štručka A: 1,3,6,7,8,11 suha salama šampinjoni celi v kisu čaj	banane	goveja juha A: 1,3,9 junčji roastbeef pire krompir A: 7,6 kremna špinača A: 7 solata zelena	jabolčna pita A: 1,3,6,7,8,11 čaj	sataraš A: 3 polnozrnat kruh A: 1,3,6,7,11
Sreda, 18.11.2020	črni kruh A: 1,3,6,7,8,11,13 tunina pašteta A: 4,7 zelje kislo bučno olje čaj	hruške	grahova juha A: 7 francoska solata A: 10 ocvrto piščančje bedro brez kosti A: 1,7,3,6,8,11	cvetača z vinegret omako A: 3,10 graham žemlja A: 1,6,7,11	prosena kaša na mleku s slivami A: 1,7 čaj
Četrtek, 19.11.2020	bio kakavova bombeta A: 1 bela kava A: 7 jabolka	mandarine	bujta repa s svinjskim mesom A:1 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 eko borovničev muffin A: 1,3,7	sadna skuta A: 7	ohrovt s krompirjem pečena hrenovka
Petek, 20.11.2020	BIO polnozrnat kruh A: 1 maslo A: 7 cvetlični med mleko A: 7 jabolka tradicionalni slovenski zajtrk	kivi	porova juha A: 9 pečen kare morskega psa A: 4 zapečena polenta A: 1,6,7 pečena zelenjava	kaki	narastek z ajdovo kašo in jabolki A: 3,6,7 kompot iz jabolk in sliv
Sobota, 21.11.2020	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 JAJCA A: 3 paprika čaj	grozdje belo	juha z jurčkov telečja pečenka pražen krompir solata zelena	banane	sirov burek A: 1,3,6,7,8,9 kislo mleko A: 7
Nedelja, 22.11.2020	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 Nutella A: 6,7,8 mleko 1,5 A: 7	kaki	prežganka juha A: 1,3,9 naravni goveji zrezki vrtnarska omaka A: 9 vodni vlivanci A: 1,3 zelena solata	jabolčna čežana keksi za diabetes A: 1,5,6,7,8	sendvič z ocvrtim mesom A: 1,3,7 čaj