

Tedenski prehranski plan, od 28.12.2020 do 03.01.2021, OSNOVNI					
Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
Ponedeljek, 28.12.2020					
Torek, 29.12.2020					
Sreda, 30.12.2020					
Četrtek, 31.12.2020					
Petek, 01.01.2021	polbeli kruh A: 1,6,7,11 kisla smetana A: 7 alpsko mleko A: 7	pomaranče	zelenjavna juha sarma A: 1 kuhan krompir	hruškina čežana	sirov burek A: 1,3,6,7,8,9 jogurt navadni A: 7
Sobota, 02.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 džem brusnica bela kava A: 7	banane	ohrovtova juha telečja pečenka mlinci A: 1,3 motovilec	grški jogurt s sadjem A: 7	koruzni kosmiči A: 1,5,6,7,8 alpsko mleko A: 7
Nedelja, 03.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 jetrna pašteta A: 1,6,7 kumare vložene A: 10 čaj	kaki	goveja juha A: 1,3,9 naravni goveji zrezki pire krompir A: 6,7 solata zelena	rozinova potica A: 1,3,6,7,8,11 kompot iz jabol, hrušk in sliv	otročka hrana z žitaricami rižolino A: 6, alpsko mleko A: 7

Tedenski prehranski plan, od 04.01.2021 do 10.01.2021, OSNOVNI

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
Ponedeljek, 04.01.2021	polnozrnat kruh A: 1,3,6,7,11 namaz humus paprika A: 11 bela kava A: 7	hruške	česnova juha A: 7,1 svinjska rižota 3 žita A: 1 solata zelena parmezan A: 7	jabolčna čežana A: 1,3,7 ovseni kosmiči A: 1,5,6,7,8	golaževa juha z zelenjavo in mesom kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 čaj
Torek, 05.01.2021	bela žemlja A: 1,3,6,7,11 tirolska salama kumare vložene A: 10 čaj	banane	bučna juha (hokaido buča) A: 9 ocvrt piščančji zrezek A: 1,3 kuhana mix zelenjava solata zelena	grozdje belo sir A: 7	ribana kaša na mleku A: 1,3,7 čaj
Sreda, 06.01.2021	BIO koruzni mešani kruh A: 1 skuta z rozinami in kisló smetano A: 7 vroča čokolada A: 7,1,6,8	jabolka	čebulna juha A: 1,9 svinjski kare v omaki 3 paprik pražen krompir motovilec	bio sadni jogurt A: 7	ješprenjeva juha z zelenjavo A: 1,9 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11
Četrtek, 07.01.2021	rženi kruh A: 1,3,6,7,11 100% namaz malina kislá smetana A: 7 čaj	mandarine	pečenica kuhana kislá repa ajdovi žganci A: 1,6 ocvirki A: 7	graham žemlja A: 1,6,7,11 solata iz pečenih paprik s česnom in peteršiljem	gratinirane palačinke A: 7,1,3,6,8,11 čaj
Petek, 08.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 topljeni sir A: 7 paprika vložena bela kava A: 7	kivi	kolerabična juha A: 7,9 pečen file osliča v koruzni moki A: 4 gratiniran krompir A: 3,7 solata zelena	jabolka ajdov kruh A: 1,3,7,8,11,13	borovničevi cmoki A: 1,7,12 jabolčni kompot
Sobota, 09.01.2021	polnozrnat kruh A: 1,3,6,7,11 med cvetlični maslo A: 7 posneto mleko A: 7	grozdje belo	segedin kuhan krompir rulada z mareličnim nadevom A: 1,3,6,7,8,11	grški jogurt A: 7	mesni tortelini A: 1,6,7,8,9 solata rdeča pesa
Nedelja, 10.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 sirni namaz s tuno A: 7 olive čaj	kaki	minjonska juha A: 1,3,9 telečja pečenka dušena ajdova kaša A: 9 solata zelena s fižolom	puding čokolada s smetano A: 7	sendvič s šunko in sirom A: 1,7 paprika vložena čaj

Tedenski prehranski plan, od 11.01.2021 do 17.01.2021, osnovni					
Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
Ponedeljek, 11.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 sir A: 7 paprika čaj	pomaranče	ričet (meso posebej) A: 1,9 kranjska klobasa kruh polbeli A: 1,3,6,7,11	kivi	pečen krompir s slanino solata mešana vložena
Torek, 12.01.2021	sirova štručka A: 1,3,6,7,8,11 suha salama šampinjoni celi v kisu bela kava A: 7	banane	goveja juha A: 1,3,9 junčji roastbeef pire krompir A: 7,6 dušeno sladko zelje A: 9	grški jogurt A: 7	palačinke A: 1,3,6,7,8,11 marelična marmelada kompot iz jabolk, hrušk in sliv
Sreda, 13.01.2021	rženi kruh A: 1,3,6,7,11 jetna pašteta A: 1,6,7 zelje kislo čaj bučno olje	hruške	grahova juha A: 7 ocvrt puranji zrezek A: 1,3,7 cvetačni narastek A: 1,7,3 solata zelena	mandarine crispy kruhki rženi A: 1,7	prosena kaša na mleku s slivami A: 1,7 čaj
Četrtek, 14.01.2021	bio kakavova bombeta A: 1 mleko A: 7	jabolka	krvavica A: 1 matevž A: 7 dušeno kislo zelje	sadna skuta A: 7	špinačni tortelini A: 1,3,6,7,12 solata zelena s korenjem
Petek, 15.01.2021	polnozmat kruh A: 1,3,6,7,11 liptaver A: 7 čaj kumare	kaki	žrebičkov golaž A: 1 polenta A: 1,6 solata zelena	pirina rezina s slivovim nadevom A: 3,6,7,8	zelenjavna enolončnica z žličniki A: 1,3 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11
Sobota, 16.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 med cvetlični posneto mleko A: 7	grozdje belo	juha z jurčkov mesna musaka A: 7,3 solata zelena	torta sacher A: 1,3,6,8,11 čaj	koruzni kosmiči A: 1,5,6,7,8 alpsko mleko A: 7
Nedelja, 17.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 JAJCA A: 3 paprika vložena čaj	kaki	prežganka juha A: 1,3,9 svinjski ragu z zelenjavo A: 1 dušen riž A: 9 solata z zeljem in fižolom	hruškina čežana	sirov burek A: 1,3,6,7,8,9 kislo mleko A: 7

Tedenski prehranski plan, od 18.01.2021 do 24.01.2021, OSNOVNI

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
Ponedeljek, 18.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 sirni namaz z zelišči A: 7 paprika čaj	hruške	pašta fižol (meso posebaj) A: 9,1,3,6 prekajen vrat črni kruh A: 1,3,6,7,8,11,13 jabolčni zavitek iz vlečenega testa A: 1	grozdje belo sir A: 7	zdrobov narastek A: 7,1,3,6 kompot iz jabolok, hrušk in sliv
Torek, 19.01.2021	bombeta polnozrnata A: 1,6,7,11 pariška salama paradižnik bela kava A: 7	banane	goveja juha A: 1,3,9 pečenka Stefani z jajci A: 1,3 zelenjavni pire korenčkov A: 7,6 motovilec s fižolom	pomaranče	zeljnate krpice A: 1,3 endivija z radičem
Sreda, 20.01.2021	BIO polnozrnat kruh A: 1 tunin namaz z maslom A: 7,4 olive s papriko čaj	kaki	zelenjavna juha goveja pečenka kus kus s pečeno zelenjavo A: 1 solata zelena	bananin muffin s čokolado eko A: 1,3,7,8 čaj	mlečni riž z benkom A: 7,6 čaj
Četrtek, 21.01.2021	makovka A: 1,3,6,7,8,11 sir A: 7 paprika vložena alpsko mleko A: 7	jabolka	cvetačna juha A: 9 sarma A: 1 omaka za sarmo A: 1 kuhan krompir	rulada z mareličnim nadevom A: 1,3,6,7,8,11 čaj	testenine s praženimi bučkami, papriko in šampinjoni A: 1,3 solata radič
Petek, 22.01.2021	ajdov kruh A: 1,3,7,8,11,13 kisla smetana A: 7 bela kava A: 7	kivi	porova juha A: 9 morski pes A: 4 zelenjavni narastek A: 1,7,3,6 motovilec	crispy kruhki koruzni A: 1,7 ananas	zelenjavna enolončnica z žličniki A: 1,3 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11
Sobota, 23.01.2021	koruzni kruh A: 1,3,6,7,11 eko marmelada sliva benko A: 7,6	grozdje belo	krompirjev golaž z mesom A: 1 solata zelena	gibanica A: 1,3,6,7,8 kompot iz jabolok, hrušk in sliv	sendvič s šunko in sirom A: 1,7 čaj
Nedelja, 24.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 hrenovke ajvar čaj	mandarine	goveja juha A: 1,3,9 pečeno piščančje bedro v naravni omaki A: 9 široki rezanci A: 1,3 solata zelena	sadna solata s sladko smetano A: 7	ovseni kosmiči z benkom A: 7,1,5,6,8 čaj

Tedenski prehranski plan, od 25.01.2021 do 31.01.2021, OSNOVNI

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
Ponedeljek, 25.01.2021	črni kruh A: 1,3,6,7,8,11,13 Nutella A: 6,7,8 posneto mleko A: 7	jabolka	bučkina juha A: 7 pizza šunka sir A: 1,7 100% sok jabolko, grozdje, robide	hruške	pečena hrenovka kuhana zelenjava z drobtinami A: 6,7,1,3,8,11 solata zelena
Torek, 26.01.2021	graham žemlja A: 1,6,7,11 kuhan pršut kumare v kisu čaj	pomaranče	ohrovtova juha A: 7 ocvrto piščančje bedro brez kosti A: 1,7,3,6,8,11 pražen krompir solata zelena	cvetača z vinegret omako A: 3,10 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11	pšenični zdrob z benkom A: 7,1,6 čaj
Sreda, 27.01.2021	BIO korenčkovo mešano pecivo A: 1 bela kava A: 7 jabolka	banane	Vipavska jota z govejim mesom kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 bio buhtelj z eko marmelado A: 1,3,7	bio sadno-zelenjavni jogurt A: 7	gratinirane testenine s šunko A: 7,1,3,6 solata zelena
Četrtek, 28.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 mesni namaz A: 3,10 čaj	mandarine	brokoli juha svinjska pečenka ajdova kaša z jurčki A: 9 solata zelena	kivi	rižev narastek z jabolki A: 7,3,6 čaj
Petek, 29.01.2021	BIO pšenični črni kruh A: 1 kremno maslo A: 7 paprika vložena benko A: 7,6	pomaranče	špinačna juha A: 7 čufti v omaki pire krompir A: 7,6 solata zelena	jabolčna pita A: 1,3,6,7,8,11 čaj	sataraš A: 3 kruh polbeli A: 1,3,6,7,11
Sobota, 30.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 tunina pašteta A: 4,7 zelje kislo bučno olje čaj	kaki	Bograč A: 1,9 solata zelena puding čokolada s smetano A: 7	rozinova potica A: 1,3,6,7,8,11 čaj	kuhana zelenjava s hrenovko v solati kruh polbeli A: 1,3,6,7,11
Nedelja, 31.01.2021	kruh polbeli A: 1,3,6,7,11 jajčni namaz A: 3 kumare vložene A: 10 čaj	jabolka	krompirjeva juha A: 7 naravni goveji zrezki lovska omaka A: 9,1,10 špinačni široki rezanci A: 1,3 solata zelena	grški jogurt s sadjem A: 7	koruzni kosmiči A: 1,5,6,7,8 alpsko mleko A: 7