



Jedilnik za 4-člansko družino

•••• ZA 14 DNI ••••



ZAJTRK

KOSILO

VEČERJA

DAN 1

sendvič s kuhano šunko, jogurt, sadje

Zrezek v naravni omaki, pečen krompir, solata

solata s tuno, kruh

DAN 2

kosmiči, mleko, sadje

sir na žaru, ajdova kaša, zelenjava na sopari

fižol v solati, kruh

DAN 3

kruh z namazom iz skute in drobnjaka, mleko, sadje

file piščančjih prsi na žaru, polenta, mešana zelenjava v sopari

solata z jajcem in ješprenom

DAN 4

umešana jajca, kruh, mleko, sadje

testenine, omaka z mletim mesom in paradižnikom, solata

testenine s sirom, popečena zelenjava

DAN 5

kosmiči, mleko, sadje

pečena riba, blitva s krompirjem, solata

solata z jajcem, kruh

DAN 6

sendvič s kuhano šunko, jogurt, sadje

mesna rižota, solata

zrezek v omaki, testenine, solata

DAN 7

skuta, kruh, mleko, sadje

pečenka, ješprenj na sopari, rdeča pesa

paradižnikova solata z mladim sirom, kruh

DAN 8

sendvič s kuhano šunko, jogurt, sadje

pečenka, pražen krompir, solata

pečena zelenjava s tuno, kruh

DAN 9

kruh z namazom iz skute in mlete paprike, mleko, sadje

rižota s sirom na žaru in zelenjavo, solata

pečena jajca, kruh, solata

DAN 10

kosmiči, mleko, sadje

mesne kroglice, testenine, solata

fižolova solata z ješprenjem, kruh

DAN 11

umešana jajca, kruh, mleko, sadje

dušeno meso z zelenjavo, polenta, solata

testenine s sirovo omako, solata

DAN 12

kosmiči, mleko, sadje

riba na žaru, slan krompir, solata

Kuhana jajca, kruh, mešana zelenjava

DAN 13

skuta, kruh, mleko, sadje

ješprenjeva enolončnica z mesom, solata

omaka z mletim mesom in zelenjavo, testenine, solata

DAN 14

sendvič s kuhano šunko, jogurt, sadje

zrezek v naravni omaki, ajdova kaša, solata

Solata z mladim sirom, kruh



Izberi sezonsko sadje in zelenjavo od lokalnih proizvajalcev. Kupuj živila z znakom "Izbrana kakovost - Slovenija". Živila po odprtju embalaže shrani v skladu z navodili proizvajalca. Preglej svojo shrambo in hladilnik ter porabi živila pri kuhanju. Shrani in uporabi ostanke hrane od predhodnih obrokov.