

JUNIJ



Češnje sodijo med najbolj hranljive vrste sadja pri nas. V njih se skriva prava zakladnica vitaminov, mineralov in antioksidantov. Že peščica svežih češenj vsebuje vitamin C, ki krepi imunski sistem in pomaga pri tvorbi kolagena, pa vitamin A, ki je ključen za vid in zdravo kožo, ter vitamin K, ki ga naše telo potrebuje za močne kosti. Poleg vitaminov so češnje bogate s kalijem, ki pomaga uravnati krvni tlak in preprečuje mišične krče, ter z vlakninami, ki spodbujajo dobro prebavo..

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 1.6.	med* z maslom, eko planinski kruh bela kava iz eko mleka (1,7)	jabolko*	goveja juha, kuhana junetina, špinača v kremni omaki, eko pire krompir (1,3,7,9)	ovseni piškot, limonada (1)
tor. 2.6.	eko pirin zdrob na eko mleku s posipom (1,7)	češnje*	brokolijeva juha, piščančji frikase, kruhov cmok, eko paradižnik z eko papriko v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 3.6.	fižolov namaz s sardelicami, ovseni kruh, domač melisin čaj (1,4,7)	hruška	enolončnica z rdečo lečo, kruh, rižev narastek za jagodnim prelivom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 4.6.	jabolčni žepek, eko mleko (1,3,7)	sadno zelenjavni krožnik	minjonska juha, lazanja, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 5.6.	pirin kruh, piščančje prsi v ovitku, sir in rezina paprike, šipkov čaj (1,7)	jabolko*	eko bučkina juha, svinjski zrezek po dunajsko, pražen eko krompir, eko kumare v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)

V primeru nepredvidenih dogodkov in objektivnih razlogov si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

LEGENDA: snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost in jih obrok lahko vsebuje: 1. Žita, ki vsebujejo gluten, 2. Raki in proizvodi iz rakov, 3. Jajca in proizvodi iz jajc, 4. Ribe in proizvodi iz rib, 5. Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, 6. Zrnje soje in proizvodi iz soje, 7. Mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), 8. Oreški, 9. Listna zelena in proizvodi iz nje, 10. Gorčično seme ali proizvodi iz njega, 11. Sezamovo seme ali proizvodi iz njega, 12. Žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂), 13. Volčji bob in proizvodi iz njega, 14. Mehkužci in proizvodi iz njih.

*živila so lokalnega porekla