

MAJ



Lešniki so zelo dober vir prehranskih vlaknin, saj 100 g lešnikov vsebuje 10 g vlaknin, kar je 39 odstotkov dnevne priporočene količine. Sestavni del lešnikov so tudi beljakovine: v 100 g lešnikov je 15 g beljakovin, kar je približno 30 odstotkov dnevne priporočene količine za povprečnega človeka. Lešniki so zelo dober vir mineralov - mangana, bakra, magnezija, fosforja in železa. Bogati so tudi z vitamini E, B in folno kislino. So pa lešniki relativno kalorično živilo, saj 100 g lešnikov vsebuje 628 kcal.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 18.5.	sirova štručka, bela kava iz eko mleka (1,7)	banana	zelenjavna enolončnica z ribano kašo, kruh, domači skutni* štruklji (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 19.5.	liptavski namaz, rezine redkvice, ovseni kruh, planinski čaj (1,7)	sadno zelenjavni krožnik	cvetačina juha, pleskavica, ajvar, eko pire krompir, paradižnik s papriko v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 20.5.	hrenovka, gorčica, polbeli kruh, šipkov čaj (1,7)	hruška	kolerabična juha, rižota z zelenjavo in svinjskim mesom, kristalka (1,3,7,9)	domači puding iz eko mleka (7)
čet. 21.5.	jajčni namaz, koruzni kruh, domač melisin čaj (1,3,7)	kivi	goveja juha, piščančji zrezek v smetanovi omaki, pražen krompir, sestavljena solata (1,3,7,9)	eko kefir (1)
pet. 22.5.	eko prosena kaša z lešnikovim posipom (1,7,8)	jabolko*	korenčkova juha, makaronovo meso, rdeča pesa* (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