6002-1/2026-42

OKTOBER

Kalorična vrednost fižola je odvisna od načina priprave. Kuhani fižol ima okoli 120–140 kcal na 100 g, stročji fižol pa še manj – le okoli 30 kcal. Vsebuje tudi glukokinine, zaradi katerih ga uvrščamo med živila z nizkim glikemičnim indeksom, torej med živila, ki veliko pripomorejo k zniževanju ravni sladkorja v urinu in v krvi.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 12.10.	eko mlečni pirin zdrob s posipom (1,7)	slive	goveja juha, makaronovo meso, endivija (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 13.10.	jabolčni žepek, bela kava iz eko mleka (1,3,7)	hruška*	korenčkova juha, čufti v paradižnikovi omaki, eko pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 14.10.	fižolov namaz, sardelice, ovseni kruh, melisin čaj (1,4,7)	banana	ješprenjeva enolončnica, kruh, domači skutni* štruklji (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 15.10.	sirova štručka, vanilijevo eko mleko (1,7)	grozdje	brokolijeva juha, piščančji zrezek v smetanovi omaki, njoki, radič (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 16.10.	jajčna omleta, koruzni kruh, šipkov čaj (1,3,7)	jabolko*	bučkina juha, svinjska pečenka, eko pražen krompir, dušeno rdeče zelje (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 SO_2), **13.**Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.**Mehkužci in proizvodi iz njih.

*živila so lokalnega porekla