

JEDILNIK

Telekom Slovenije

3.-7.2.2020



PONEDELJEK

MENI 1

PIŠČANČJA PRSA S PEHTRANOM IN
SMETANO (G,L), ZELJNE KRPICE (G,J)
SEZONSKA SOLATA

MENI 2

PASULJ (G,SO2,Z)
1/2 KLOBASE
PUDING

BREZMESNI

NARASTEK IZ PROSENE KAŠE (rdeča paprika,
bučka, čebula, tofu, cvetača, brokoli, pelati, začimbe)
SEZONSKA SOLATA

ZDRAVJE + MI VSI

MLADI SIR NA ŽARU (L)
PEČENA ZELENJAVA
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MENI 1

DUŠENA GOVEDINA V GOMOLJNI OMAKI (G,GS,SO2,Z)
KRUHOV CMOK (G, J, L)
SEZONSKA SOLATA

MENI 2

MESNA BORANJA * (G,SO2,Z)
PECIVO (G, J, L)

BREZMESNI

PIRINA RIŽOTA S SVEŽO ZELENJAVO (G)
SEZONSKA SOLATA

ZDRAVJE + MI VSI

PURANJI ZVITEK S ŠPINAČO IN PARIKO
ZAPEČENA POLENTA (L)
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MENI 1

OCVRT ZREZEK (puranji) (G,L,J)
PRAŽEN KROMPIR
SEZONSKA SOLATA

MENI 2

MESO PO CIRIŠKO* (G,L,SO2,Z)
ŠIROKI REZANCI (G,L,J)
SEZONSKA SOLATA

BREZMESNI

KREMNA OHROVTOVA JUHA (G,L)
RIŽEV NARASTEK Z JABOLKI IN ANANASOM (L,J)
KOMPOT

ZDRAVJE + MI VSI

PEČEN LOSOS (R1)
DUŠENO KITAJSKO ZELJE S ČIČERIKO
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MENI 1

FILE OSLIČA PO DUNAJSKO (R1,G,L,J)
FRANCOSKA SOLATA (J,GS,SO2)

MENI 2

MAKARONOVO MESO*(G,J,L,SO2,Z)
SEZONSKA SOLATA

BREZMESNI

ZELENJAVNI "ŠTRUDL" (G, J, L)
(zavitek z zelenjavo in skuto), KREMNI KORENČEK (L)
SEZONSKA SOLATA

ZDRAVJE + MI VSI

GOVEDINA PO SEČUANSKO (G,GS,S,SO2)
BASMATI RIŽ
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MENI 1

PEČENICA* (S,SO2)
DUŠENA REPA (G)
MATEVŽ

MENI 2

TELEČJE KOCKE V MEDENI OMAKI (SO2,Z,G),
DUŠEN RIŽ
SEZONSKA SOLATA

BREZMESNI

GRAHAM TESTENINE Z OMAKO IZ HOKAIDO
BUČE, KOSTANJEM IN SKUTO (G, J, L)
SEZONSKA SOLATA

ZDRAVJE + MI VSI

PIŠČANČJI FILE Z MOZZARELO (L)
PEČEN KROMPIR Z ZELENJAVO
SEZONSKA SOLATA

Zlato pravilo prehranjevanja

Sadje in zelenjava

Kakšno sadje in zelenjavo je
priporočljivo zaužiti?
Sveže, sezonsko, lokalno in
nepredelano.

Dober tek!

LEGENDA:

ALERGENI - oznake ob jedeh, ki vsebujejo alergene. Menijske solate začinjene z vinskim kisom vsebujejo SO2. Kruh vsebuje gluten.
VITALNI-varovalni meni. V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik. Jedi, ki vsebujejo svinjsko meso, so označene z *.