

SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER	ZAJTRK	SADNA MALICA	Presna zelenja pred kosilom namesto kadar ni solate	POPOLDANSKA MALICA	DIETNI JEDILNIK Brez mleka, jajc ali glutena
PONEDELJEK	DOMAČI BIO pirin kruh z maslom iz senenega mleka* in marmelada in neslajen zeliščni čaj: melisa*, timijan*, limonska trava* <i>A: Pira, pšenica, M</i>	Korenje*, jabolka*, rozine*	Presna sezonska zelenjava:* kumare, paprika	DOMAČI BIO skutni namaz z rozinami* in DOMAČI BIO kruh ter melisin čaj* <i>A: Pira, pšenica, M</i>	Brezglutenski kruh*, Alsan rastl. maslo* Ovsena krema* z rozinami* in banano*
TOREK	DOMAČA BIO ovsena kaša z jabolkom* in posipom iz mletih lešnikov* ter neslajen zeliščni čaj: melisa*, timijan*, limonska trava* <i>A: oves, lešniki, M</i>	Lešniki*, hruške* ali breskve* in rozine* <i>A: lešniki</i>	Presna sezonska zelenjava*	DOMAČI BIO kruh z DOMAČIM sadnim namazom* in sadni čaj* <i>A: pšenica, pira</i>	Brezglutenski kruh ali krekerji*

SREDA	<p>DOMAČA BIO prosenka kaša s DOMAČO BIO jabolčno čežano in koščki jabolka*, lešnikov posip* ter neslajen zeliščni čaj: melisa*, timijan*, limonska trava*</p> <p><i>A: M, lešniki</i></p>	<p>Jabolka* in slive* ali grozdje* ter rozine*</p>		<p>navadni jogurt iz senenega mleka* z dodatkom marmelade* in DOMAČI BIO kruh ter sadni čaj*</p> <p><i>A: pira, pšenica, M</i></p>	<p>Brezglutenski kruh ali krekerji* Kokosov jogurt*</p>
ČETRTEK	<p>DOMAČI BIO kruh z ržjo in domač skutin namaz* z domačim zeliščem* ali kalčki alfa* in bela žitna kava*</p> <p><i>A: pšenica, rž, M</i></p>	<p>Jabolka*, hruške* ali breskve in rozine*</p>	<p>Presna sezonska zelenjava*</p>	<p>DOMAČI BIO kruh, mladi ali poltrdi sir iz senenega mleka* z jabolkom* ali grozdem* in orehi* ter zeliščni čaj*</p> <p><i>A: Pšenica, rž, M, Orehi ali lešniki</i></p>	<p>Brezglutenski kruh* Vege sir*</p>

PETEK	DOMAČI BIO ovsen kruh in sončnični namaz* in sir iz senenega mleka*, sveža sezonska zelenjava* ter neslajen zeliščni čaj: melisa*, timijan*, limonska trava* <i>A:Pšenica, oves, M sončnice, Z</i>	Jabolka*, korenje* in praženi lešniki* <i>A: lešniki</i>	Presna sezonska zelenjava*	DOMAČI BIO slani krekerji s sirom iz senenega mleka* in z jabolkom* ter sadni čaj* z medom* <i>A:Pšenica, rž, M, med, sezam, sončnična sem., bučna sem., vin. kamen</i>	Vege sir ali alsan rastlinsko maslo* Brezglutenski krekerji*
--------------	---	---	----------------------------	--	--

Alergeni (A) iz seznama sestavin ali proizvodov, ki lahko povzročajo alergije ali preobčutljivosti so v naših jedilnikih prisotni v naslednjih sestavinah: gluten navedemo s poimenovanjem žita, M-mlečni izdelki, Z-zelena, oreščke poimenujemo s celim imenom

Naziv jedi » **DOMAČI BIO...**kruh, namaz, kaša, krekerji..." pomeni, da je jed s tem nazivom certificirana, pri nosilcu certifikata MARJAN STEGNE n.d.d., BIO KMETIJA ROPRET STEGNE, katerega vodi certifikacijski organ BEUREAU VERITAS pod oznako SI-EKO-003.

Opombe:

- ✚ Dopoldanska malica za gozdni dan: rženi ali pirini krekerji* prepečenec in vege pašteta*, jabolka* in rozine* ter voda. *A: Pira, rž, sezam*
- ✚ Ostala živila v obrokih, ki so **označena z *** so iz kontrolirane ekološke pridelave - EKO. EKO je krajše ime za ekološko in označuje vse izdelke, ki so pridelani na ekološki način: brez uporabe umetnih gnojil in pesticidov ter drugih sintetičnih oziroma kemičnih sredstev, poleg tega pa NE vsebujejo gensko spremenjenih organizmov (GSO).



- ✚ BIO pomeni enako kot eko, le da se ta oznaka uporablja v Avstriji, Nemčiji, Italiji in še nekaterih drugih državah, kjer ekološko pridelavo imenujejo biološka pridelava (tudi nekateri kriteriji so strožji). Z oznako bio so tako največkrat označeni ali poimenovani izdelki, ki so izdelani v prej naštetih državah, uporablja pa se tudi v pridelavi pri nas.
- ✚ Presna sezonska zelenjava*, za en obrok izberemo 1-2 vrste EKO zelenjave izmed nabora zelenjave primerne za presno uživanje glede na sezono: korenje, koromač, kumare, paprika, koleraba, redkev, paradižnik itd.



Viktorija Kovačič, direktorica