

# JEDILNIK



Telekom Slovenije

11.2. - 15.2.2019



## PONEDELJEK

### MENI 1

PURANJI ZREZEK V SMETANOVI OMAKI (G,L)  
ZELENJAVNI RIŽ  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

KROMPIRJEV GOLAŽ (G)  
HRENOVKA\*

### BREZMESNI

ŠPINAČNI KANELON (G, J, L)  
PEČEN KROMPIR  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

LOSOS NA ŽARU (R1)  
POPEČENA ZELENJAVA, DUŠEN JEŠPRENJ (G)  
SEZONSKA SOLATA

## ČETRTEK

### MENI 1

OCVRT PIŠČANČJI ZREZEK (G,L,J)  
FRANCOSKA SOLATA (J)

### MENI 2

VAMPI PO TRŽAŠKO  
POLENTA  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

JAJČNI REZANCI Z ZELENJAVO (J, S, A)  
(zelenjava, čebula, česen, jajce, ingver, sojina omaka)  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

GOVEJI TRAKCI V SLADKO KISLI OMAKI (G, S)  
RIŽ  
SEZONSKA SOLATA

## TOREK

### MENI 1

SVINJSKA PEČENKA\*  
PRAŽEN KROMPIR  
SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

MESNO ZELENJAVNA TORTILIJA (G, J, L)  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

LEČINA JUHA (G, L)  
CARSKI PRAŽENEC (G, J, L)  
JAGODNI PRELIV

### ZDRAVJE + MI VSI

OHROVTOVA SARMICA Z GOVEJIM  
MESOM (G, J), PIRE (L)  
SEZONSKA SOLATA

## PETEK

### MENI 1

PEČEN OSLIČ BREZ GLAVE (R1)  
KROMPIR S PARADIŽNIKOM IN MEDITERANSKIMI  
ZAČIMBAMI, SEZONSKA SOLATA

### MENI 2

MESNO ZELENJAVNA RIŽOTA\*  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

AJDOVA KAŠA Z JURČKI IN MLADO ŠPINAČO  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

PURANJI FILE POLNJEN S FETO IN  
RUKOLO (L), POPEČENA ZELENJAVA  
SEZONSKA SOLATA

## SREDA

### MENI 1

SEGEDIN\*  
KUHAN KROMPIR

### MENI 2

GOVEJI ZREZEK V ČEBULNI OMAKI (G, SO2, Z)  
ŠIROKI REZANCI (G, J)  
SEZONSKA SOLATA

### BREZMESNI

ZAPEČENA PROSENA KAŠA Z ZELENJAVO  
IN SIROM (J, L)  
SEZONSKA SOLATA

### ZDRAVJE + MI VSI

PIŠČANČJI ZREZEK S PARADIŽNIKOM,  
MOZZARELLO IN BAZILIKO (L)  
MEŠANA ŽITA (G), SEZONSKA SOLATA

## Zlato pravilo prehranjevanja

### Maščobe

Poznate vire zdravih maščob?  
Semena, oreščki, ribe, olja...

# Dober tek!

**ZDRAVJE + MI VSI** - varovalni meni. ALERGENI oznake ob jedeh, ki vsebujejo alergene\*. Menijske solate začinjene z vinskim kisom vsebujejo sulfite, kruh vsebuje gluten. **EKO** jedi - več kot 95% živil iz Eko živil. V primeru da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.