



PONEDELJEK, 20. 9. 2021	ZAJTRK:	šipkov čaj, sirova štručka (vsebuje: gluten, laktozo, sojo, jajca)
	MALICA:	*mlečni riž s kakavom (vsebuje: laktozo), banana
	KOSILO:	korenčkova juha z jajcem (vsebuje: jajca), špageti po bolonjsko (vsebuje: gluten, jajca), zelena solata in francoska solata (vsebuje: jajca, gorčično seme), voda

TOREK, 21. 9. 2021	ZAJTRK:	*kakav (vsebuje: laktozo), polbeli kruh (vsebuje: gluten), maslo (vsebuje: laktozo), **med
	MALICA:	šipkov čaj z malo sladkorja, polbeli kruh (vsebuje: gluten), ***lešnikov namaz (vsebuje: lešnike, laktozo, sojo), sadje
	KOSILO:	cvetačna kremna juha (vsebuje: laktozo), svinjski zrezek v omaki (vsebuje: gluten), kuskus z zelenjavo (vsebuje: gluten), zelena solata in rdeča pesa, sok

SREDA, 22. 9. 2021	ZAJTRK:	*mlečni pirin zdrob s kakavom (vsebuje: laktozo, gluten)
	MALICA:	***sadni jogurt (vsebuje: laktozo), mlečna banana (vsebuje: gluten, laktozo), sadje
	KOSILO:	piščančji paprikaš (vsebuje: gluten), široki rezanci (vsebuje: gluten, jajca), navihanček s čokolado (vsebuje: gluten, laktozo, lešnike, jajca), voda

ČETRTEK, 23. 9. 2021 šššz	ZAJTRK:	sadni čaj, črni kruh (vsebuje: gluten), piščančja posebna
	MALICA:	limonada, pica (vsebuje: gluten, laktozo, sojo, listno zeleno), sadje
	KOSILO:	čufti v paradižnikovi omaki (vsebuje: gluten, jajca, listno zeleno), **pire krompir (vsebuje: laktozo), sladoled (vsebuje: laktozo, gluten, lešnike)

PETEK, 24. 9. 2021 Brezmesni dan	ZAJTRK:	planinski čaj, polbeli kruh (vsebuje: gluten), sir (vsebuje: laktozo)
	MALICA:	zelenjavna enolončnica, polbeli kruh (vsebuje: gluten), sadje
	KOSILO:	oslič v kruhovi skorjici (vsebuje: ribe, gluten, jajca), zeljna solata s krompirjem, ***sadna rezina (vsebuje: gluten, lešnike, sojo), voda

\*delno lokalno pridelana hrana

\*\* lokalno pridelana hrana

\*\*\* živilo je ekološko / v jedah je uporabljeno ekološko živilo

VIR: SLIKA Jesensko listje: <https://www.hc-swasthya.com/blog/ajurvedski-rezim-za-jesen> (citirano: 17. 9. 2021)