
























Ideje za tedenski jedilnik družine



	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
ZAJTRK	<p>Za zajtrk lahko pripravite različne vrste kaš.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Ajdova kaša z jabolki • Ovsena kaša s hruškami • Prosena kaša s suhimi slivami 		<p>V družinske obroke čim pogosteje vključite zelenjavo in tako poskrbite, da je bo vaša družina zaužila dovolj.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Črn kruh z ribjim namazom in papriko • Omleta s špinačo in šampinjoni • Slani mafini z bučkami in korenjem 	<p>Za konec tedna si vzemite čas za sproščen zajtrk in uživajte v prijetnem druženju z otroki.</p> 	<p>Vključite otroke v pripravo obrokov in skupaj raziskujte zanimiv svet okusov.</p>		
DOPOLDANSKA MALICA		<ul style="list-style-type: none"> • Polpeti iz naribane bučke, korenja in ovsenih kosmičev • Na trakove narezana zelenjava in humus • Sendvič z ribo in kumaro 	<p>Za sestavo zajtrka, prigrizka ali večernega prigrizka si zapomni pravilo 1 + 1 + 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 del zelenjave • 1 del žitnih izdelkov • 1 del priporočenega beljakovinskega živila 		<p>Če se boste na kosilo odpravili v restavracijo, vam simbol PRAVA IZBIRA pomaga prepoznati prehransko uravnotežene obroke iz sezonskih in lokalnih živil.</p> 	<p>Živila z oznako PRAVA IZBIRA so primerna tudi za malico.</p>	<p>Prihranite čas in denar ter zmanjšajte količino zavrnjene hrane tako, da vnaprej načrtujete tedenski nakupovalni seznam.</p> 
KOSILO	 <p>Skupni obroki so pomembni – ne glede na to, ali jeste doma, v vrtcu, šoli ali službi, naj bo čas kosila namenjen sprostitvi in prijetnemu druženju.</p>		<p>Okusne juhe in enolončnice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goveja juha z rezanci • Jota • Bučna juha z žličko kisle smetane • Paradižnikova juha z baziliko in žličko olivnega olja 	<p>Če se boste na kosilo odpravili v restavracijo, vam simbol PRAVA IZBIRA pomaga prepoznati prehransko uravnotežene obroke iz sezonskih in lokalnih živil.</p>	<p>Bolognese omaka ali polnjene paprike?</p> <p>Namesto mletega mesa lahko občasno uporabite lečo.</p>	<p>Zmanjšajte količino zavrnjene hrane in ustvarite nekaj okusnega! Iz ostankov zelenjave pripravite kremno juho, star kruh pa spremenite v hrustljave kruhove kocke.</p>	
POPOLDANSKA MALICA	<ul style="list-style-type: none"> • Polnozrnat kruh s skuto in rezinami paradižnika • Na krahle narezano jabolko • Na palčke narezan korenček in kumarice 		 <p>Uživanje zelenjave je lahko zabavno!</p> 	<p>Zamrznjeno sadje, kot so banane, jagode ali breskve, zmešajte v kremast sladoled. Dodajte grški jogurt za bolj kremno teksturo.</p> 	 <p>Kdo je danes na vrsti, da pripravi svojo najljubšo jed? Tisti, ki je na vrsti, prevzame vlogo glavnega kuharja. Ostali družinski člani mu pomagajo pri pripravi jedi.</p>		
VEČERJA	<ul style="list-style-type: none"> • Špinačni narastek • Zelenjavne kroglice (iz čičerike ali leče) • Zelenjavna rižota 	<p>Zvečer lahko pripravite večjo količino hrane, ki vam bo zadoščala tudi za kosilo naslednji dan. Tako si olajšate načrtovanje obrokov in prihranite čas!</p>	<p>Malo posode in manj dela! Recepti, ki jih pripravite v enem loncu ali pekaču, poenostavijo vsakodnevno kuhanje.</p>	<p>Skozi hrano spoznavajte svet in si pripravite jedi iz različnih držav.</p> 	<p>Polnozrnat tortilje s fižolom, koruzo in paradižnikom.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Marinirani piščančji zrezki • Postrv iz pečice z zelenjavo 	

Opomba: Hrano vedno ustrezno shranjujte in pri pripravi poskrbite za higieno. Pri uživanju hrane pazite na varnost – preverite, da ribe ne vsebujejo koščic, oreščke in drugo trdo hrano pa pripravite v obliki, ki ne predstavlja tveganja za zadušitev.

