Obalni dom upokojencev Koper

# TEDENSKI JEDILNIK OD 9.11.2026 DO 15.11.2026

| | PONEDELJEK | TOREK | SREDA<br>MARTINOVANJE | ČETRTEK | PETEK | SOBOTA | NEDELJA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ZAJTRK | po izbiri<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>po izbiri + sadna čežana<br><br>**ŽELODČNA:**<br>koruzni kosmiči, mleko<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>koruzni kosmiči, mleko<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>koruzni kosmiči s sadjem<br><br>**DIABETES PASIRANA:**<br>koruzni kosmiči s sadjem<br>+ sadna čežana<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>koruzni kosmiči s sadjem | po izbiri<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>po izbiri + jabolko<br><br>**ŽELODČNA:**<br>prosena kaša<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>prosena kaša<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>prosena kaša s sadjem<br><br>**DIABETES PASIRANA:**<br>prosena kaša s sadjem<br>+ jabolko<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>prosena kaša s sadjem | po izbiri<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>po izbiri + dia. piškoti<br><br>**ŽELODČNA:**<br>kruh, nemasten sir<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>kruh, nemasten sir<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>pšenični zdrob s sadjem<br><br>**DIABETES PASIRANA:**<br>pšenični zdrob s sadjem<br>+ dia. piškoti<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>pšenični zdrob s sadjem | po izbiri<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>po izbiri + sadna skutica<br><br>**ŽELODČNA:**<br>kruh, med<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>kruh, med<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>prosena kaša s sadjem<br><br>**DIABETES PASIRANA:**<br>prosena kaša s sadjem<br>+ sadna skutica<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>prosena kaša s sadjem | po izbiri<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>po izbiri+ navadni jogurt<br><br>**ŽELODČNA:**<br>kruh, puranja prsa<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>kruh, puranja prsa<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>kašica z ovsenimi kosmiči<br><br>**DIABETES PASIRANA:**<br>kašica z ovsenimi kosmiči<br>+ navadni jogurt<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>mlečni riž s sadjem | po izbiri<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>po izbiri + banana<br><br>**ŽELODČNA:**<br>kruh, dietna marmelada<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>kruh, dietna marmelada<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>kašica<br><br>**DIABETES PASIRANA:**<br>kus kus s sadjem<br>+ banana<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>kus kus s sadjem | po izbiri<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>po izbiri + sadna skutica<br><br>**ŽELODČNA:**<br>kruh, kuhan pršut<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>kruh, kuhan pršut<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>mlečni riž s sadjem<br><br>**DIABETES PASIRANA:**<br>mlečni riž s sadjem +<br>sadna skutica<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>mlečni riž s sadjem |
| KOSILO | goveja juha, sv. rebra v gorčični omaki, pomfri, zelena solata & radič<br><br>**SLADKORNA DIETA:**<br>goveja juha, sv. rebra v gorčični omaki, pomfri, zelena solata & radič<br><br>**ŽELODČNA:**<br>goveja juha, sv. zrezek v omaki, peteršiljev krompir, brstični ohrovt v solati<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>goveja juha, sv. zrezek v omaki, peteršiljev krompir, brstični ohrovt v solati<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>goveja juha, sv. zrezek v omaki, peteršiljev krompir, brstični ohrovt | bučna juha,<br>sote stroganov, zdrobovi cmoki, radič s fižolom<br><br>**SLADKORNA DIETA:**<br>bučna juha,<br>sote stroganov, zdrobovi cmoki, radič s fižolom<br><br>**ŽELODČNA:**<br>bučna juha,<br>dietni sote stroganov, zdrobovi cmoki, cikorija v solati<br>**ŽOLČNO – JETRNA:**<br>bučna juha,<br>dietni sote stroganov, zdrobovi cmoki, cikorija v solati<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>bučna juha,<br>dietni sote stroganov, zdrobovi cmoki, cikorija v | goveja juha,<br>pečenica, pražen krompir, dušeno rdeče zelje<br><br>**SLADKORNA DIETA:**<br>goveja juha,<br>pečenica, pražen krompir, dušeno rdeče zelje<br><br>**ŽELODČNA:**<br>goveja juha, svinj.stegno v omaki, krompir v kosih, dušeno rdeče zelje<br><br>**ŽOLČNO – JETRNA:**<br>goveja juha, svinj.stegno v omaki, krompir v kosih, dušeno rdeče zelje<br><br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>goveja juha, svinj.stegno v omaki, krompir v kosih, dušeno rdeče zelje | pasulj,<br>klobasa,<br>pecivo<br><br>**SLADKORNA DIETA:**<br>pasulj,<br>klobasa,<br>pecivo<br><br>**ŽELODČNA:**<br>ječmenova mineštra, hrenovka, pecivo<br><br>**ŽOLČNO – JETRNA:**<br>ječmenova mineštra, hrenovka, pecivo<br><br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>ječmenova mineštra, hrenovka, pecivo | kokošja juha,<br>brodet, polenta, zelena solata<br><br>**SLADKORNA DIETA:**<br>kokošja juha,<br>brodet, polenta, zelena solata<br><br>**ŽELODČNA:**<br>kokošja juha,<br>brodet, polenta, brokoli v solati<br>**ŽOLČNO – JETRNA:**<br>kokošja juha,<br>brodet, polenta, brokoli v solati<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>kokošja juha,<br>brodet, polenta, brokoli v solati | goveja juha z vlivanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača<br><br>**SLADKORNA DIETA:**<br>goveja juha z vlivanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača<br><br>**ŽELODČNA:**<br>goveja juha z vlivanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača<br>**ŽOLČNO – JETRNA:**<br>goveja juha z vlivanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>goveja juha z vlivanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača | brokolijeva juha, puranji zrezek v gobovi omaki, testenine,<br>rdeča pesa<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>brokolijeva juha, puranji zrezek v gobovi omaki, testenine, rdeča pesa<br><br>**ŽELODČNA:**<br>brokolijeva juha, puranji. zrezek v naravni omaki, testenine, rdeča pesa<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>brokolijeva juha, puranji. zrezek v naravni omaki, testenine, rdeča pesa<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>brokolijeva juha, puranji. zrezek v naravni omaki, testenine, rdeča pesa |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | v solati<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>goveja juha, sv. zrezek v omaki, peteršiljev krompir, brstični ohrovt v solati<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>goveja juha, sv. zrezek v omaki, peteršiljev krompir, brstični ohrovt v solati | solati<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>bučna juha,<br>dietni sote stroganov, zdrobovi cmoki, cikorija v solati<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>bučna juha,<br>dietni sote stroganov, zdrobovi cmoki, cikorija v solati | **DIABETES PASIRANA:**<br>goveja juha, svinj.stegno v omaki, krompir v kosih, dušeno rdeče zelje<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>goveja juha, svinj.stegno v omaki, krompir v kosih, dušeno rdeče zelje | **DIABETES PASIRANA:**<br>ječmenova mineštra, hrenovka, pecivo<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>ječmenova mineštra, hrenovka, pecivo | **DIABETES PASIRANA:**<br>kokošja juha,<br>brodet, polenta, brokoli v solati<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>kokošja juha,<br>brodet, polenta, brokoli v solati | **DIABETES PASIRANA:**<br>goveja juha z vlivanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>goveja juha z vlivanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača | **DIABETES PASIRANA:**<br>brokolijeva juha, puranji. zrezek v naravni omaki, testenine, rdeča pesa<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>brokolijeva juha, puranji. zrezek v naravni omaki, testenine, rdeča pesa |
| MALICA | banana<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>banana<br>**ŽELODČNA:**<br>banana<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>banana<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>banana<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>banana<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>banana | mandarine Z<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>mandarine<br>**ŽELODČNA:**<br>mandarine<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>mandarine<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>mandarine<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>mandarine<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>mandarine | hruške<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>hruške<br>**ŽELODČNA:**<br>hruške<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>hruške<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>hruške<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>hruške<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>hruške | BIO sadni kefir<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>BIO sadni kefir<br>**ŽELODČNA:**<br>BIO sadni kefir<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>BIO sadni kefir<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>BIO sadni kefir<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>BIO sadni kefir<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>BIO sadni kefir | jabolko Z<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>jabolko<br>**ŽELODČNA:**<br>jabolko<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>jabolko<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>jabolko<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>jabolko<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>jabolko | probiotični jogurt<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>probiotični jogurt<br>**ŽELODČNA:**<br>probiotični jogurt<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>probiotični jogurt<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>probiotični jogurt<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>probiotični jogurt<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>probiotični jogurt | puding v lončku<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>puding v lončku<br>**ŽELODČNA:**<br>puding v lončku<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>puding v lončku<br>**PASIRANA NAVADNA:**<br>puding v lončku<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>puding v lončku<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>puding v lončku |
| VEČERJA | krompirjev golaž<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>krompirjev golaž<br>**ŽELODČNA:**<br>krompirjev golaž<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>krompirjev golaž<br>**NAVADNA PASIRANA:**<br>krompirjev golaž<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>krompirjev golaž<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>krompirjev golaž | pleskavica, zelena solata<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>pleskavica, zelena solata<br>**ŽELODČNA:**<br>pleskavica, zel. pire<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>pleskavica, zel. pire<br>**NAVADNA PASIRANA:**<br>pleskavica, zel. pire<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>pleskavica, zel. pire<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>pleskavica, zel. pire | testenine s paradižnikovo omako<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>testenine s paradižnikovo omako<br>**ŽELODČNA:**<br>testenine z zelenjavno omako<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>testenine z zelenjavno omako<br>**NAVADNA PASIRANA:**<br>testenine z zelenjavno omako<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>testenine z zelenjavno omako<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>testenine z zelenjavno omako | pečen piščanec, mešana solata, kuhano jajce<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>pečen piščanec, mešana solata, kuhano jajce<br>**ŽELODČNA:**<br>zelenjavna mineštrica<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>zelenjavna mineštrica<br>**NAVADNA PASIRANA:**<br>zelenjavna mineštrica<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>zelenjavna mineštrica<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>zelenjavna mineštrica | marelični cmoki, kompot<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>marelični cmoki, kompot<br>**ŽELODČNA:**<br>marelični cmoki, kompot<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>marelični cmoki, kompot<br>**NAVADNA PASIRANA:**<br>marelični cmoki, kompot<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>marelični cmoki, kompot<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>marelični cmoki, kompot | hrenovka v testu, zelena solata s paradižnikom<br>**SLADKORNA DIETA:**<br>hrenovka v testu, zelena solata s paradižnikom<br>**ŽELODČNA:**<br>hrenovka, zelenjavni pire<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>hrenovka, zelenjavni pire<br>**NAVADNA PASIRANA:**<br>hrenovka, zelenjavni pire<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>hrenovka, zelenjavni pire<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>hrenovka, zelenjavni pire | piščančja obara z žličniki<br>**SLADKORNA DIETA**:<br>piščančja obara z žličniki<br>**ŽELODČNA:**<br>piščančja obara z žličniki<br>**ŽOLČNO - JETRNA:**<br>piščančja obara z žličniki<br>**NAVADNA PASIRANA:**<br>piščančja obara z žličniki<br>**DIABETES PASIRANA:**<br>piščančja obara z žličniki<br>**ŽEL. –ŽOLČ. PASIRANA:**<br>piščančja obara z žličniki |

Obalni dom upokojencev Koper sme spremeniti jedilnik, če so za to upravičeni razlogi.