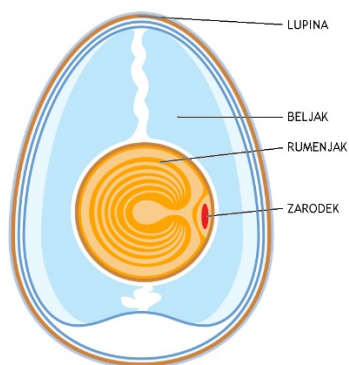


POZDRAVLJENI!

Pošiljam delo za predmet gospodinjstvo za drugi teden (od 23.3. do 27.3. 2020)



Spoznamo živilo jajce

Naredi zapis na list in ga vloži v mapo!



Jajce je polnovredno živilo. OBRAZLOŽI TRDITEV!

Jajca so vir **beljakovin** (eno jajce vsebuje približno 6,5 g beljakovin),

vitaminov (A, B1, B12, D in E) in

mineralov (železo, natrij, fosfor, kalcij).

Ob rednem gibanju in uravnoteženi zdravi prehrani si lahko privoščimo vsaj **tri jajca na teden!**



Kraljevski zajtrk.

Če ste se naveličali zjutraj jesti **trdo** ali **mehko kuhana jajca** ter **jajca na oko**, vam ponujamo nekaj novih predlogov:

- ♦ kraljevski zajtrk,
- ♦ pečena jajca s pikantno klobaso,
- ♦ jajčni namaz,
- ♦ jajca po mehiško,
- ♦ umešana jajca na popečenem kruhku,
- ♦ umešana jajca s prekajenim lososom,
- ♦ umešana jajca z banano,
- ♦ umešana jajca z meto in feto,
- ♦ toast z jajci,
- ♦ jajca po benediktinsko,
- ♦ zeliščna omleta,
- ♦ omleta s paradižnikom in sirom,
- ♦ kedgeree.

ZAPIŠI DVA RECEPTA JAJČNIH JEDI!

Lep pozdrav Alenka Malešič

