



JEDILNIK

MAREC 2020



	PONEDELJEK (2. 3. 2020)	TOREK (3. 3. 2020)	SREDA (4. 3. 2020)	ČETRTEK (5. 3. 2020)	PETEK (6. 3. 2020)
MALICA	*Štručka(1a), piščančja hrenovka, majoneza(3), ajvar, čaj	Kruh s tatarsko ajdo(1a), šolski tunin namaz(4,7), limonada	Ribana kaša na mleku(1a,3,7), kakav +ŠSZ sadež	Sirov polžek(1a,3,7), naravni jogurt(7)	Pisan kruh(1a), *medeni namaz(7), bela kava(7)
KOSILO	Zdrobova juha(1a), sir na žaru(7), zelenjavni pire(7), zelena solata s koruzo	Jota s kisló repo, kruh(1a), sladica(1a,3,7)	Testenine z omako carbonara(1a,3,7), zelena solata z ribanim korenčkom, sladoled(7)	Paradižnikova juha, svinjska pečenka, slani štruklji(1a,3,7), radič s krompirjem	Prežganka(1a,3), zelenjavni polpeti, kus kus(1a), grah v omaki, sadež
POP. MALICA	*Kislo mleko(7), presta(1a)	Ovsena žemljica(1d), sadež	Makova štručka(1a), sok	Piškot(1a,3,7), mleko(7)	Polnozrnata sirova štručka(1a,7), sadež

	PONEDELJEK (9. 3. 2020)	TOREK (10. 3. 2020)	SREDA (11. 3. 2020)	ČETRTEK (12. 3. 2020)	PETEK (13. 3. 2020)
MALICA	*Polnozrnata bombeta(1a), sadni smoothie +ŠM mleko(7)	Mlečni riž(7), sadež	*Koruzni kruh z bučnimi semeni(1a), piščančja pašteta, čaj +ŠSZ zelenjava	*Ajdov kruh(1a), čokoladni namaz(7,8b), čaj	Sirova štručka(1a,7), kakav(7), orehova jedrca(8c)
KOSILO	Korenčkova juha, segedin golaž, krompir v kosih, sadež	Špinačna juha, mesna lazanja(1a,3,7), mešana solata z rukolo	Piščančja obara z ajdovimi žganci(1a), kruh(1a), sladica(1a,3,7)	Koromačeva juha, sesekljana pečenka, pražen krompir, mešana solata	Cvetačna juha z ovsenimi kosmiči(1d), kodrasti rezanci z lososovo omako(1a,4,7), zelje v solati
POP. MALICA	Ajdov kruh z orehi(1a,8c), med	Žitna ploščica(1a,7), sok	Pletenka(1a), mleko(7)	*Koruzna bombeta(1a), sadež	Sadni jogurt(7), prepečenci(1a)

	PONEDELJEK (16. 3. 2020)	TOREK (17. 3. 2020)	SREDA (18. 3. 2020)	ČETRTEK (19. 3. 2020)	PETEK (20. 3. 2020)
MALICA	<i>Pizza žepek(1a,7), čaj</i>	Kruhov kifelj(1a), sadni grški jogurt(7), sadež	<i>Koruzni kosmiči, *toplo mleko(7) +ŠSZ sadež</i>	<i>Polnozrnat jabolčni zavitek(1a,3,7), čaj, sadež</i>	<i>Kajzerica(1a), tuna s koruzo(4), čaj</i>
KOSILO	Bistra juha z ribano kašo(1a,3), <i>piščančji trakci v curry omaki(7), riž, mešana solata s čičeriko</i>	Krompirjev golaž, kruh(1a), sladica(1a,3,7)	Zelenina juha, testenine z milansko omako(1a), parmezan(7), zelena solata	Porova juha, <i>piščanec po dunajsko(1a,3), pire krompir(7), mešana solata</i>	Brokolijeva juha, zelenjavna rižota, rdeča pesa
POP. MALICA	Puding(1a,3,7), grisini(1a)	*Kamutov kruh(1f), zelenjavni krožnik	Žemlja(1a), piščančja salama	Bombeta s sezamovimi semeni(1a,11), sadež	*Borovničev muffin(1a,3,7), mleko(7)

	PONEDELJEK (23. 3. 2020)	TOREK (24. 3. 2020)	SREDA (25. 3. 2020)	ČETRTEK (26. 3. 2020)	PETEK (27. 3. 2020)
MALICA	<i>Črna žemlja(1a), suha salama, kisle kumarice, čaj</i>	<i>Mlečni zdrob(1a,7), kakav, sadež</i>	<i>*Bombeta(1a), *sir(7), limonada +ŠSZ zelenjava</i>	<i>Čokoladni navihanček(1a,3,7), toplo mleko(7), sadež</i>	Makova štručka(1a), sadni jogurt(7), suho sadje
KOSILO	Minjonska juha(1a), chilli con carne, polenta, zelena solata	Gratinirane testenine s skuto(1a,3,7), mešana solata z motovilcem, <i>sladoled(7)</i>	Čičerikina enolončnica, kruh(1a), sladica(1a,3,7)	Kokošja juha z zakuho(1a), puran v vrtnarski omaki, svaljki(1a,3), rdeča pesa	Grahova juha z zlatimi kroglicami(1a,3), <i>pečen ribji file, krompirjeva solata, sadež</i>
POP. MALICA	Buhtelj(1a,3,7), mleko(7)	*Sadni jogurt z žiti(1a,7), polbel kruh(1a)	Slanik(1a), sok	Pirin kruh(1e), sirni namaz(7)	Črn kruh(1a), maslo(7)

	PONEDELJEK (30. 3. 2020)	TOREK (31. 3. 2020)	SREDA (1. 4. 2020)	ČETRTEK (2. 4. 2020)	PETEK (3. 4. 2020)
MALICA	Polnozrnat rogljiček(1a,3,7), čaj, sadež +ŠM mleko(7)	Ječmenov kruh(1c), šolski mesno zelenjavni namaz, čaj			
KOSILO	Bučkina juha, piščančja nabodala, džuveč riž, mešana solata	*Frankfurtska enolončnica, kruh(1a), sladica(1a,3,7)			
POP. MALICA	Ržena žemlja(1b), sir(7)	*Kefir(7), kruhov rogljič(1a)			

Jedilnik je oblikovan na podlagi smernic zdrave prehrane, prostorskih in kadrovskih kapacitet. Upoštevano je tudi obdobje sezonske prehrane, torej prilagoditev na letni čas. V šolski kuhinji se trudimo zmanjševati ali popolnoma izločiti sladkane pijače, odvečni sladkor in sol v hrani, ter izdelke iz bele moke. Prav tako si prizadevamo, da je hrana okusna in približana okusom učencev v starostnih skupinah od 1. do 9. razreda. Jedilnik za mesec marec je oblikovan tudi na podlagi predlogov učencev 5. razredov (živila ali jedi v ležeči pisavi).

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika. Sadež se postreže glede na sezono in trenutno razpoložljivost. Vsi popravki, ki nastanejo tekom meseca so upoštevani na jedilniku, ki je objavljen na spletni strani šole. Pri kosilu je vedno na voljo napitek: voda/nesladkan čaj/manj sladkan sok. Pri prevzemu popoldanske malice lahko skupine OPB prevzamejo plastične kozarčke za vodo.

Jedi lahko vsebujejo alergene po Uredbi EU št.1169/2011/E o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom. Jedi, ki vsebujejo alergene, so označene z legendo: **1.** Žita, ki vsebujejo gluten: **a** pšenica, **b** rž, **c** ječmen, **d** oves, **e** pira, **f** kamut ali njihove križane vrste in proizvodi iz njih, **2.** Raki in proizvodi iz njih, **3.** Jajca in proizvodi iz njih, **4.** Ribe in proizvodi iz njih, **5.** Arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih, **6.** Zrnje soje in proizvodi iz njega, **7.** Mleko in mlečni izdelki, ki vsebujejo laktozo, **8.** Oreščki: **a** mandlji, **b** lešniki, **c** orehi, **d** indijski oreščki, **e** ameriški orehi, **f** brazilski oreščki, **g** pistacija, **h** makadamija ali **i** orehi Queensland ter proizvodi iz njih, **9.** Listna zelena in proizvodi iz nje, **10.** Gorčično seme in proizvodi iz njega, **11.** Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **12.** Žveplov dioksid in sulfidi, **13.** Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.** Mehkužci in proizvodi iz njih.

*-obrok je sestavljen iz bio/eko živil ***ŠSZ**- šolsko sadje in zelenjava ***ŠM**-šolsko mleko

Urška Brvar Rušnjak
vodja šolske prehrane