



JEDILNIK

SEPTEMBER 2020



	PONEDELJEK (31. 8. 2020)	TOREK (1. 9. 2020)	SREDA (2. 9. 2020)	ČETRTEK (3. 9. 2020)	PETEK (4. 9. 2020)
MALICA		Pica žepek(1a, 3, 7), sok	Sirova štručka(1a, 7), *sadni kefir(7) sadež	Fit rogljič(1a), smoothie	*Bombeta(1a), tuna s koruzo(4), čaj
KOSILO		Enolončnica, kruh(1a), puding(1a, 7)	Goveji golaž, polenta, solata	Špinačna juha, piščančji zrezek v naravni omaki, mlinci(1a, 3), solata	Prežganka(1a, 3), zelenjavni polpeti, pire krompir(7), solata
POP. MALICA		Prepečenci(1a), mleko(7)	Žitna ploščica(1a), sok	Pletenka(1a), sadež	Kruhov rogljič(1a), sok

	PONEDELJEK (7. 9. 2020)	TOREK (8. 9. 2020)	SREDA (9. 9. 2020)	ČETRTEK (10. 9. 2020)	PETEK (11. 9. 2020)
MALICA	Navihanček(1a, 3, 7), čaj, sadež	Grški jogurt(7), slanik(1a)	*Žemljica(1a), salama, čaj +ŠS zelenjava(paprika)	Prosena kaša(7), posip, sadež	*Pirin kruh(1a), marmelada in kisla smetana(7), bela kava(7)
KOSILO	Piščančje kračke, pražen krompir, solata, sladoled(1a, 7)	Minjonska juha(1a), testenine z milansko omako(1a), parmezan(7), solata	Ričet(1c), kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Česnova juha, mesno zelenjavna rižota, solata	Grahova juha, pečen ribji file(4), krompirjeva solata
POP. MALICA	Žemljica(1a), sir(7)	Keksi(1a, 3, 7), sadje	Jogurt(7), grisini(1a)	Sezamova štručka(1a, 11), sok	Korenčkova bombeta(1a), sadje

	PONEDELJEK (14. 9. 2020)	TOREK (15. 9. 2020)	SREDA (16. 9. 2020)	ČETRTEK (17. 9. 2020)	PETEK (18. 9. 2020)
MALICA	Polnozrnat kruh(1a), pašteta, kisle kumarice, čaj	*Mlečni riž(7), posip, sadež	Kajzerica(1a), sir(7), sok +ŠS zelenjava(korenje)	Pisan kruh(1a), medeni namaz(7), čaj	Naravni jogurt(7), sirov burek(1a, 3, 7)
KOSILO	Svinjski kare v naravni omaki, slani sirovi štruklji(1a, 3, 7), solata	Brokolijeva juha, makaronovo meso(1a), parmezan(7), solata	*Obara z ajdovimi žganci, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Bučkina juha, goveji zrezki v naravni omaki, kruhovi cmoki(1a, 3, 7)	Ohrovtova juha z ajdovo kašo, svaljki v smetanovi omaki(1a, 3, 7), sadež
POP. MALICA	*Koruzna štručka(1a), sok	Ovseni kruh(1a, 1d), marmelada	Pletenka(1a), sadje	Žemljica(1a), salama	Presta(1a), sadje

	PONEDELJEK (21. 9. 2020)	TOREK (22. 9. 2020)	SREDA (23. 9. 2020)	ČETRTEK (24. 9. 2020)	PETEK (25. 9. 2020)
MALICA	Francoski rogljiček(1a, 3, 7), čaj, sadež	Sadni jogurt(7), pletenka(1a)	*Mleko(7), čokoladne kroglice(1a) +ŠS sadež	*Ječmenov kruh(1a, 1c), šolski mesno zelenjavni namaz(3), čaj	Makova štručka(1a), kakav(7), sadež
KOSILO	Cvetačna juha, puranji trakci v smetanovi omaki(7), široki rezanci(1a)	Frankfurtska enolončnica, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Paradižnikova juha, sesekljana pečenka, zelenjavni pire(7), solata	Piščančji frikase(7), kus kus(1a), solata, sadež	Špinačna juha, losos z jogurtovo polivko(4, 7), tri žita, solata
POP. MALICA	Črna bombeta(1a), mleko(7)	Ajdov kruh(1a), namaz(7)	Rešeto(1a, 3, 7), sadež	*Jogurt(7), prepečenci(1a)	Slanik(1a), sok

	PONEDELJEK (28. 9. 2020)	TOREK (29. 9. 2020)	SREDA (30. 9. 2020)	ČETRTEK (1. 10. 2020)	PETEK (2. 10. 2020)
MALICA	Osje gnezdo(1a, 3, 7), čaj, sadež	*Ovseni kruh(1a, 1d), šolski tunin namaz(4, 7), paprika, čaj	*Štručka(1a), hrenovka, priloga(3, 10), sok +ŠS sadež		
KOSILO	Cvetačna juha, piščančja nabodala, rizibizi, sladoled(7)	Mesni tortelini s krušnimi drobtinicami(1a, 3, 7), solata, sadež	Krompirjev golaž, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)		
POP. MALICA	Bombeta s sirom in semeni(1a, 7), sok	Smoothie, krekerji(1a)	Slana presta(1a), sadež		

Jedilnik je oblikovan na podlagi smernic zdrave prehrane, prostorskih in kadrovskih kapacitet ter novih higienskih priporočil NIJZ. Upoštevano je tudi obdobje sezonske prehrane, torej prilagoditev na letni čas. Sadež se postreže glede na sezono in trenutno razpoložljivost. 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. V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

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.** Žveplovi dioksidi in sulfidi, **13.** Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.** Mehkužci in proizvodi iz njih.

*obrok je sestavljen iz bio/eko živil
ŠS šolska shema sadja in zelenjave

Urška Brvar Rušnjak
vodja šolske prehrane