



# JEDILNIK

## OKTOBER 2020



	<b>PONEDELJEK (28. 9. 2020)</b>	<b>TOREK (29. 9. 2020)</b>	<b>SREDA (30. 9. 2020)</b>	<b>ČETRTEK (1. 10. 2020)</b>	<b>PETEK (2. 10. 2020)</b>
<b>MALICA</b>				Sadni kefir(7), kruhov kifelj(1a)	Rešetko mango jogurt(1a, 3, 7), mleko(7), suho sadje
<b>KOSILO</b>				Koromačeva juha, mesno zelenjavna rižota, solata	Prežganka(1a, 3), sir na žaru(7), pražen krompir, solata
<b>POP. MALICA</b>				Koruzna štručka(1a), mleko(7)	Presta(1a), sadež

	<b>PONEDELJEK (5. 10. 2020)</b>	<b>TOREK (6. 10. 2020)</b>	<b>SREDA (7. 10. 2020)</b>	<b>ČETRTEK (8. 10. 2020)</b>	<b>PETEK (9. 10. 2020)</b>
<b>MALICA</b>	Kraljeva štručka(1a), smoothie	Ribana kaša na mleku(1a, 3, 7), sadež	*Koruzni kruh(1a), sirni namaz(7), čaj +ŠS zelenjava	Makova štručka(1a), sadni pinjenec	*Buhtelj(1a, 3, 7), bela kava(7), sadež
<b>KOSILO</b>	Boranja, krompir v kosih, solata, sadež	Trojka, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Bistra zelenjavna juha, mesna lazanja(1a, 3, 7), solata	Gobova juha, piščančji trakci v curry omaki(7), kuskus(1a), solata	Zelenjavni kaneloni(1a, 3), pire krompir(7), rdeča pesa
<b>POP. MALICA</b>	Bombeta s sezamom(1a, 11), sadež	Prepečenci(1a), jogurt(7)	*Pecivo šolarček(1a), sadež	Žitna ploščica(1a), sok	Žemljica(1a), sir(7)

	<b>PONEDELJEK (12. 10. 2020)</b>	<b>TOREK (13. 10. 2020)</b>	<b>SREDA (14. 10. 2020)</b>	<b>ČETRTEK (15. 10. 2020)</b>	<b>PETEK (16. 10. 2020)</b>
<b>MALICA</b>	Pisan kruh(1a), čokoladni namaz(7), čaj	Koruzni kosmiči, *mleko(7), sadež	Jabolčni zavitek(1a, 3, 7), čaj +ŠS sadje	*Pizza(1a, 3, 7), sok	Sirova štručka(1a, 7), kakav(7), sadež
<b>KOSILO</b>	Špinačna juha, puran v vrtinarski omaki, svaljki(1a, 3, 7), solata	Ričet, kruh(1), sladica(1a, 3, 7)	Čufti v paradižnikovi omaki, zelenjavni pire(7), solata	Testenine v omaki carbonara(1a, 3, 7), parmezan(7), solata, sadež	Porova juha, pohana riba(4), krompirjeva solata
<b>POP. MALICA</b>	Ržena žemljica(1a), sadež	Krekerji(1a), sok	Korenčkova bombeta(1a), sadež	*Cookie(1a, 3, 7), mleko(7)	Grisini(1a), jogurt (7)

	<b>PONEDELJEK (19. 10. 2020)</b>	<b>TOREK (20. 10. 2020)</b>	<b>SREDA (21. 10. 2020)</b>	<b>ČETRTEK (22. 10. 2020)</b>	<b>PETEK (23. 10. 2020)</b>
<b>MALICA</b>	Navihanček(1a, 3, 7), bela kava(7)	Kruh iz tatarske ajde(1a), jajčni namaz(3), čaj, sadež	*Bombeta(1a), salama, čaj +ŠS zelenjava	Čokoladne žitne kroglice(1a), *mleko(7), sadež	Slanik(1a), sadni jogurt(7)
<b>KOSILO</b>	Paprikaš, polenta, solata, sladoled(7)	Jota s kislim zeljem, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Svinjska pečenka, skutna štruca(1a, 3, 7), solata, sadež	Korenčkova juha, dunajski zrezek(1a, 3), pražen krompir, solata	Bučkina juha, testenine s tunino omako(1a, 4), solata
<b>POP. MALICA</b>	Ajdov kruh z orehi(1a, c), sadež	Sirova štručka(1a, 7), sok	*Muffin(1a, 3, 7), mleko(7)	Pletenka(1a), sadež	Puding(7), prepečenci(1a)

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