



JEDILNIK

SEPTEMBER 2022



	PONEDELJEK (29. 8. 2022)	TOREK (30. 8. 2022)	SREDA (31. 8. 2022)	ČETRTEK (1. 9. 2022)	PETEK (2. 9. 2022)
MALICA				Sirova štručka(1a, 7), *sadni kefir(7)	Fit rogljič(1a), smoothie
KOSILO				Goveji golaž, polenta, solata	Enolončnica, kruh(1a), puding(1a, 7)
POP. MALICA				Prepečenci(1a), mleko(7)	Pletenka(1a), sadež

	PONEDELJEK (5. 9. 2022)	TOREK (6. 9. 2022)	SREDA (7. 9. 2022)	ČETRTEK (8. 9. 2022)	PETEK (9. 9. 2022)
MALICA	Navihanček(1a, 3, 7), čaj, sadež	Grški jogurt(7), slanik(1a)	*Žemljica(1a), salama, čaj +ŠS zelenjava	Mlečni zdrob(7), posip, sadež	*Pisan kruh(1a), medeni namaz(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), presta(1a)	Sezamova štručka(1a, 11), sok	Korenčkova bombeta(1a), sadje

	PONEDELJEK (12. 9. 2022)	TOREK (13. 9. 2022)	SREDA (14. 9. 2022)	ČETRTEK (15. 9. 2022)	PETEK (16. 9. 2022)
MALICA	Polnozrnat kruh(1a), pašeta, kisle kumarice, čaj	*Mleko(7), čokoladne kroglice(1a)sadež	Kajzerica(1a), sir(7), sok +ŠS zelenjava	Ovseni kruh(1a, 1d), šolski tunin namaz(4, 7), čaj	Naravni jogurt(7), sirov burek(1a, 3, 7)
KOSILO	Špinačna juha, puranji zrezek v gobovi omaki, pire krompir(7), solata	Brokolijeva juha, makaronovo meso z mešanim mletim mesom(1a), parmezan(7), solata	*Obara z ajdovimi žganci, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Svinjski kare v naravni omaki, slani sirovi štruklji(1a, 3, 7), solata	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 (19. 9. 2022)	TOREK (20. 9. 2022)	SREDA (21. 9. 2022)	ČETRTEK (22. 9. 2022)	PETEK (23. 9. 2022)
MALICA	Francoski rogljiček(1a, 3, 7), čaj, sadež	Sadni jogurt(7), pletenka(1a)	*Mlečni riž(7), posip +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)	Paradižnikova juha, sesekljana pečenka, zelenjavni pire(7), solata	Frankfurtska enolončnica, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Bučkina juha, goveji zrezki v naravni omaki, kruhovi cmoki(1a, 3, 7)	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 (26. 9. 2022)	TOREK (27. 9. 2022)	SREDA (28. 9. 2022)	ČETRTEK (29. 9. 2022)	PETEK (30. 9. 2022)
MALICA	Osje gnezdo(1a, 3, 7), čaj, sadež	*Pirin kruh(1a), marmelada in kislá smetana(7), bela kava(7)	*Štručka(1a), hrenovka, priloga(3, 10), sok +ŠS sadež	Mleko(7), koruzni kosmiči, sadež	*Bombeta(1a), tuna s koruzo(4), sok
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)	Piščančji frikase(7), kus kus(1a), solata, sadež	Prežganka(1a, 3), zelenjavni polpeti, pire krompir(7), solata
POP. MALICA	Bombeta s sirom in semeni(1a, 7), sok	Smoothie, krekerji(1a)	Slana presta(1a), sadež	Žitna ploščica(1a), sok	Kruhov rogljič(1a), sok

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.** Žveplov dioksid 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