



JEDILNIK

DECEMBER 2022



	PONEDELJEK (28. 11. 2022)	TOREK (29. 11. 2022)	SREDA (30. 11. 2022)	ČETRTEK (1. 12. 2022)	PETEK (2. 12. 2022)
MALICA	*Pizza šunka sir(1a, 7), sok	Grški jogurt s podloženim sadjem(7), pletenka(1a)	Francoski rogljič z marmelado(1a, 3, 7), čaj +ŠS sadež	*Polnozrnat kruh(1a), sirni namaz(7), korenje, čaj	Makova štručka(1a), *kakav(7), sadež
KOSILO	*Goveji golaž, polenta, solata, sladoled(7)	Prežganka(1a, 3), špinačni kaneloni(1a, 3, 7), pražen krompir, solata	Frankfurtska enolončnica s telečjimi hrenovkami, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Korenčkova juha, lazanja z mešanim mletim mesom(1a, 3, 7), solata	Porova juha, ribji file(4), krompirjeva solata, sadež
POP. MALICA	*Laneni žepok(1a), sadež	Koruzni kruh(1a), maslo(7)	Grisini(1a), jogurt(7)	Presta(1a), sadež	Pletenka(1a), sok

	PONEDELJEK (5. 12. 2022)	TOREK (6. 12. 2022)	SREDA (7. 12. 2022)	ČETRTEK (8. 12. 2022)	PETEK (9. 12. 2022)
MALICA	Sirov polžek(1a, 3, 7), naravni jogurt(7)	Parkelj(1a, 3, 7), *bela kava(7)	Kajzerica(1a), salama, čaj +ŠS zelenjava	*Pirin kruh(1a, 1e), šolski jajčni namaz(3), sok	*Buhtelj z marmelado (1a, 3, 7), čaj, sadež
KOSILO	Cvetačna juha, puranji zrezek v naravni omaki, rizi bizi, solata	*Bograč, kruhov cmok(1a, 3, 7), solata, sadež	Grahova juha, testenine s tunino omako in pestom(1a, 3, 4), parmezan(7), solata	Jota s kislom repo, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Koruzna juha, pohan sir(1a, 3, 7), pire krompir(7), solata
POP. MALICA	Žitna ploščica(1a, 7), sadež	*Ovseni kruh(1a, 1d), pašteta	Slanik(1a), sok	*Pinjenec(7), sadež	Polnozrnat keksi(1a, 3, 7), mleko(7)

	PONEDELJEK (12. 12. 2022)	TOREK (13. 12. 2022)	SREDA (14. 12. 2022)	ČETRTEK (15. 12. 2022)	PETEK (16. 12. 2022)
MALICA	Vanilijev navihanček (1a, 3, 7), kakav(7), sadež	*Pisan kruh(1a), čokoladni namaz, čaj	Štručka šunka sir(1a, 7), sok +ŠS sadež	*Sadni kefir(7), *laneni žepek(1a)	Bombeta s sezamovimi semeni(1a, 11), tuna s koruzo(4), čaj
KOSILO	Bučkina juha, perutninska pleskavica, pražen krompir, solata	Paradižnikova juha, testenine z omako carbonara(1a, 3, 7), solata	Piščančja obara, ajdovi žganci, sladica(1a, 3, 7)	Rižota s *telečjim mesom in zelenjavo, solata, sladoled(7)	Česnova juha, tortelini v smetanovi omaki z gorgonzolo(1a, 3, 7), solata
POP. MALICA	Rženi kruh(1a, 1b), marmelada	Kruhov rogljič(1a), sadež	Prepečenci(1a), *jogurt(7)	*Korenčkova bombeta(1a), sadež	Makova štručka(1a), mleko(7)

	PONEDELJEK (19. 12. 2022)	TOREK (20. 12. 2022)	SREDA (21. 12. 2022)	ČETRTEK (22. 12. 2022)	PETEK (23. 12. 2022)
MALICA	Fit rogljič(1a), sadni jogurt(7), sadež	*Ovseni kruh(1a, 1d), pašteta, kislo zelje, čaj	*Pirina blazinica(1a, 1e), sir mocarella(7), sok +ŠS zelenjava	Mlečni močnik(1a, 3, 7), posip, sadež	Orehova potica(1a, 3, 7), mleko(7), mešani oreščki(8a, 8b, 8c, 8d)
KOSILO	Špinačna juha, *telečji trakci v gorčični omaki(10), gluhi štruklji(1a, 3), solata	Gobova juha, piščančji zrezek po dunajsko(1a, 3), pražen krompir, solata	Čufti z mešanim mletim mesom v paradižnikovi omaki(1a, 3), pire krompir(7), solata, sadež	Čebulna juha, testenine z milansko omako(1a, 3), parmezan(7), solata	Enolončnica, kruh(1a), puding(7)
POP. MALICA	Krekerji(1a), smoothie	*Pecivo smrekica(1a, 3, 7), sadež	*Muffin(1a, 3, 7), mleko(7)	*Polbeli kruh(1a), zelenjavni krožnik	Jogurt(7), 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.** 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: brezplačno sadje ali zelenjava za vse učence

Urška Brvar Rušnjak
vodja šolske prehrane