



JEDILNIK

JANUAR 2023



	PONEDELJEK (2. 1. 2023)	TOREK (3. 1. 2023)	SREDA (4. 1. 2023)	ČETRTEK (5. 1. 2023)	PETEK (6. 1. 2023)
MALICA		Sirova štručka(1a, 7), smoothie	*Mleko(7), čokoladne kroglice(1a) +ŠS sadež	*Kurkumin žepek(1a), *sadni kefir(7)	*Ovseni kruh(1a, 1d), šolski tunin namaz(4, 7), paradižnik, čaj
KOSILO		*Telečji golaž, polenta, solata, sadež	Mehiška enolončnica, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Špinačna juha, piščanec v naravni omaki, zelenjavna loparnica(1a, 3, 7), solata	Cvetačna juha, zelenjavni polpeti, pražen krompir, solata
POP. MALICA		Polbeli kruh(1a), maslo(7)	*Jogurt(7), grisini(1a)	Slana presta(1a), sadež	Pletenka(1a), sadež

	PONEDELJEK (9. 1. 2023)	TOREK (10. 1. 2023)	SREDA (11. 1. 2023)	ČETRTEK (12. 1. 2023)	PETEK (13. 1. 2023)
MALICA	*Koruzno pecivo(1a), *sadni jogurt(7)	Jabolčni zavitek(1a, 3, 7), čaj, sadež	Žemljica(1a), salama, čaj +ŠS zelenjava	*Kamutov kruh(1a), marmelada, kisl smetana(7), čaj	*Pica margerita(1a, 7), sok, sadež
KOSILO	Zdrobova juha(1a), piščančje kračke, mlinci(1a, 3), solata	Grahova juha, puranji frikase(7), kus kus(1a), sladoled(7)	Bloška trojka, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Paradižnikova juha, telečja hrenovka, pire krompir(7), špinača	Česnova juha, losos(4), jogurtova polivka(7), tri žita(1c, 1e), solata
POP. MALICA	*Laneni žepek(1a), sadež	Ovseni kruh(1a, 1d), zelenjavni krožnik	Slanik(1a), sok	Jogurt(7), sadež	Prepečenci(1a), čokoladno mleko(7)

	PONEDELJEK (16. 1. 2023)	TOREK (17. 1. 2023)	SREDA (18. 1. 2023)	ČETRTEK (19. 1. 2023)	PETEK (20. 1. 2023)
MALICA	*Rženi kruh(1a, 1b), sirni namaz(7), paprika, čaj	Burek z govejim mesom(1a, 3, 7), naravni jogurt(7)	Mleko(7), koruzni kosmiči +ŠS sadež	*Polbeli kruh(1a), medeni namaz(7), čaj	Čokoladna špirala(1a, 3, 7), *bela kava(7), sadež
KOSILO	Korenčkova juha, pečenica, matevž, zelje	Krompirjev golaž, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Prežganka(1a, 3), *telečji trakci v čebulni omaki, kruhovi cmoki(1a, 3, 7), solata	Piščančji zrezek v vrtnarski omaki, skutna štruca(1a, 3, 7), solata, sadež	Brokolijeva juha, pečen ribji file(4), krompirjeva solata
POP. MALICA	*Muffin(1a, 3, 7), sadež	Grisini(7), sadež	Črn kruh(1a), marmelada	Žemljica(1a), salama	*Korenčkova bombeta(1a), mleko(7)

	PONEDELJEK (23. 1. 2023)	TOREK (24. 1. 2023)	SREDA (25. 1. 2023)	ČETRTEK (26. 1. 2023)	PETEK (27. 1. 2023)
MALICA	Rogljček s kaljenimi semeni(1a, 3, 7), *vaniljev napitek(7)	Pirin zdrob(1e, 7), cimet, sadež	Kajzerica(1a), sir(7), čaj +ŠS zelenjava	*Ječmenov kruh(1a, 1c), šolski mesno zelenjavni namaz(3), sok	Osje gnezdo(1a, 3, 7), *mleko(7), oreščki(8a, 8b, 8c, 8d)
KOSILO	Zdrobova juha(1a), puran po azijsko(6), riž, solata	Ohrovtova juha, makaronovo meso z mešanim mletim mesom(1a), parmezan(7), sladoled(7)	Bujta repa(1a), kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Svinjska pečenka, slani sirovi štruklji(1a, 3, 7), solata, sadež	Čebulna juha, sir za žar(7), zelenjavni pire(7), solata
POP. MALICA	Ajdov kruh z orehi(1a, 8c), sadež	Polnozrnati piškoti(1a, 3, 7), mleko(7)	*Pirin kruh(1a, 1e), pašteta	Krekerji(1a), smoothie	Jogurt(7), sadež

	PONEDELJEK (30. 1. 2023)	TOREK (31. 1. 2023)	SREDA (1. 2. 2023)	ČETRTEK (2. 2. 2023)	PETEK (3. 2. 2023)
MALICA	Kruhov kifelj(1a), grški jogurt s podloženim sadjem(7)	*Pisan kruh(1a), čokoladni namaz, čaj			
KOSILO	Bučkina juha, piščančje nabodalo, rizi bizi, solata	Gobova juha, *sesekljana telečja pečenka, pražen krompir, solata			
POP. MALICA	*Ržni kruh(1a), med	*Bombeta s semeni(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.** 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