



OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

OKTOBER 2023

DOBER TEK

	PONEDELJEK (2. 10. 2023)	TOREK (3. 10. 2023)	SREDA (4. 10. 2023)	ČETRTEK (5. 10. 2023)	PETEK (6. 10. 2023)
MALICA	*Sadni kefir (7), brezmesni burek(1a), sadež	Ovseni kruh(1a, d), tunina pašteta(4), paradižnik, čaj	*Pirina blazinica(1a, e), sir(7), čaj +ŠS zelenjava	Temni rogljič(1a, 3, 7), smoothie, oreščki (8b,c, d)	Čokoladna špirala(1a, 3, 7), bela kava(7)
KOSILO	Porova juha, piščančje kračke, pire krompir (7), sladko zelje	Korenčkova juha, testenine z omako carbonara(1a, 3, 7), solata	Bloška trojka s svinjskim mesom, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Paprikaš, gluhi štruklji (1a, 3), solata, sadež	Čebulna juha, zelenjavna rižota, parmezan(7), solata
POP. MALICA	*Polbeli kruh(1a), maslo(7)	Slana presta(1a), sadež	Žitna ploščica(1a), sok	Pletenka(1a), mleko(7)	Jogurt(7), sadež

	PONEDELJEK (9. 10. 2023)	TOREK (10. 10. 2023)	SREDA (11. 10. 2023)	ČETRTEK (12. 10. 2023)	PETEK (13. 10. 2023)
MALICA	*Pica margerita(1a, 7), sok	*Mlečni močnik(1a, 3, 7), posip, sadež	Grški jogurt s podloženim sadjem(7), mešani ovseni žepki (1a,d) +ŠS sadež	Borovničev zavitek (1a, 3, 7), čaj, suho sadje	*Ječmenov kruh, šolski jajčni namaz (3,7), čaj
KOSILO	Bučkina juha, piščančji zrezek v vrtnarski omaki, ajdovi njoki(1a, 3), solata	*Goveji golaž, polenta, solata, sladoled(7)	Čičerikina enolončnica, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Gobova juha, čufti z mešanim mletim mesom v paradižnikovi omaki, pire krompir(7), solata	Špinačna juha, testenine s tunino omako(1a, 4), solata, sadež
POP. MALICA	Kruhov rogljič(1a), sadež	Žemlja(1a), salama	Grisini(1a), čokoladno mleko(7)	Slanik(1a), sok	*Jogurt(7), sadež

	PONEDELJEK (16. 10. 2023)	TOREK (17. 10. 2023)	SREDA (18. 10. 2023)	ČETRTEK (19. 10. 2023)	PETEK (20. 10. 2023)
MALICA	Jabolčni zavitek(1a, 3, 7), čaj	*Sadni kefir(7), *korenčkova bombeta(1a)	Kajzerica(1a), salama, čaj +ŠS zelenjava	*Kamutov kruh(1a), sirni namaz(7), paprika, sok	Polbeli kruh(1a), medeni namaz(7), mleko(7), sadež
KOSILO	Bučkina juha, *telečji trakci v čebulni omaki, kruhov cmok(1a, 3, 7), solata	Fižolova juha, tortelini v paradižnikovi omaki(1a, 3,), solata	Jota s kislim zeljem in prekajenim svinjskim mesom, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Perutninska pleskavica, zelenjavni pire krompir(7), solata, sadež	Česnova juha, losos z jogurtovo polivko(4, 7), tri žita, solata
POP. MALICA	Krekerji(1a), smoothie	Žemlja(1a), sir(7)	*Koruzni kruh(1a), marmelada	Jogurt(7), sadež	Temna bombeta(1a), sadež

	PONEDELJEK (23. 10. 2023)	TOREK (24. 10. 2023)	SREDA (25. 10. 2023)	ČETRTEK (26. 10. 2023)	PETEK (27. 10. 2023)
MALICA	Fit rogljič(1a), *mlečni napitek z vanilijo(7), sadež	*Mlečni zdrob(1a, 7), posip, sadež	Sirova štručka(1a, 7), čaj +ŠS sadež	Burek z govejim mesom(1a, 3), naravni jogurt(7)	*Pisan kruh(1a), čokoladni namaz(7), sok
KOSILO	Zdrobova juha(1a), pečenica, matevž, zelje	Brokolijeva juha, piščančji frikase(7), kus kus(1a), solata	Mehiška enolončnica, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Puran po mongolsko(6), riž, solata, sladoled(7)	Grahova juha, sir za žar(7), pražen krompir, sadež
POP. MALICA	Polnozrnati piškoti(1a), mleko(7)	Ovseni kruh(1a, d), zelenjavni krožnik	*Pirin kruh(1a, e), pašteta	*Korenčkova bombeta(1a), sadež	Prepečenci(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

Nataša Ogrinc
vodja šolske prehrane