



OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

DECEMBER 2023



	PONEDELJEK (27. 11. 2023)	TOREK (28. 11. 2023)	SREDA (29. 11. 2023)	ČETRTEK (30. 11. 2023)	PETEK (1. 12. 2023)
MALICA	Pizza šunka sir(1a, 7), čaj	Grški jogurt s podloženim sadjem(7), štručka(1a)	Fit rogljič(1a), kakav +ŠS sadež	Domač čokoladni namaz (7), *pšenični polbeli kruh (1a,b), mleko (7)	Bombeta s sezamovimi semeni(1a, 11), tuna s koruzo(4), čaj
KOSILO	Goveji golaž, polenta, solata, sladoled(7)	Prežganka(1a, 3), kaneloni šunka sir(1a, 3, 7), krompirjeva solata	Frankfurtska enolončnica s telečjimi hrenovkami, kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Jota z zeljem in prekajenim mesom, kruh(1a), sadje	Porova juha (7), zelenjavna loparnica (1a,3,7), solata
POP. MALICA	*Laneni žepok(1a), sadež	Polbela bombeta (1a, b), maslo(7)	Grisini(1a), jogurt(7)	Puding (7)	Pletenka(1a), sok

	PONEDELJEK (4. 12. 2023)	TOREK (5. 12. 2023)	SREDA (6. 12. 2023)	ČETRTEK (7. 12. 2023)	PETEK (8. 12. 2023)
MALICA	Sirov polžek(1a, 3, 7), naravni jogurt(7)	*Khorosanov mešan kruh z ovsenimi kosmiči (1d,f), salama, kislá kumarica, čaj	*Parkelj (1a,3,7), kakav (7) +ŠS suho sadje	Prosená kaša na mleku (1a, 3, 7), posip, sadež	*Planinski kruh s črno moko(1a,b), medeni namaz(7),čaj, sadež
KOSILO	Cvetačna juha, puranji zrezek v naravni omaki (1a), rizi bizi, solata	*Bograč (1a), kruhov cmok(1a, 3, 7), solata, sadež	Gobova juha, piščančji zrezek po dunajsko(1a, 3,7), pražen krompir, solata	Musaka (1a,3,7), solata, sladoled (7)	Česnova juha, svaljki v smetanovi omaki (1a, 3, 7), solata
POP. MALICA	Žitna ploščica(1a, 7), sadež	*Ovseni kruh(1a, 1d), pašteta	Slanik(1a), sok	*Kefir(7), sadež	Polnozrnati keksi(1a, 3, 7), mleko(7)

	PONEDELJEK (11. 12. 2023)	TOREK (12. 12. 2023)	SREDA (13. 12. 2023)	ČETRTEK (14. 12. 2023)	PETEK (15. 12. 2023)
MALICA	Sirov burek (1a,3,7), naravni jogurt (7)	*Ječmenovi mešani kruh (1a,c), kokošja pašteta (6,7) kisló zelje, čaj	Žepek margerita (1a,3, 7), sok +ŠS zelenjava	*Sadni jogurt(7), slanik(1a)	*Pirina blazinica(1a, 1e), sir mocarella(7), sok
KOSILO	Paradižnikova juha (1a), perutninska pleskavica, pražen krompir, solata	Korenčkova juha (1a), testenine z omako carbonara(1a, 3, 7), solata	Piščančja obara, ajdovi žganci, sladica(1a, 3, 7)	Rizota s *telečjim mesom in zelenjavo, solata	Fižolova juha, pečen ribji file (4), krompir v kosih z blitvo, zeljnata 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 (18. 12. 2023)	TOREK (19. 12. 2023)	SREDA (20. 12. 2023)	ČETRTEK (21. 12. 2023)	PETEK (22. 12. 2023)
MALICA	*Zvezdica sladko pecivo s čokolado (1a) *sadni kefir(7)	*Štručka (1a), piščančja hrenovka, priloga (3,10), sok	Buhtelj (1a,3,7), bela kava (7), sadež	Ribana kaša na mleku(1a, 3, 7), posip, sadež	*Orehova potica(1a, 3, 7), čaj
KOSILO	Brokolijska juha, piščančji frikase(1a, 7), kus kus(1a), solata	*Čufti z mešanim mletim mesom v paradižnikovi omaki(1a, 3), pire krompir(7), solata	Matevž, pečenica, dušeno kisló zelje, sadna kupa (7)	Čebulna juha, testenine z milansko omako(1a, 3), parmezan(7), solata	Pohan sir (1a, 3,7), krompirjeva solata
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

Nataša Ogrinc
vodja šolske prehrane