



OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

NOVEMBER 2023



	PONEDELJEK (6. 11. 2023)	TOREK (7. 11. 2023)	SREDA (8. 11. 2023)	ČETRTEK (9. 11. 2023)	PETEK (10. 11. 2023)
MALICA	Sirov burek (1a,3,7), naravni jogurt (7)	*Mlečni močnik (1a,3,7), posip, sadež	*Ovseni kruh(1a,d), pašteta, čaj +ŠS zelenjava	Polbeli kruh (1a,b), salama, kislá kumarica, čaj	Makova štručka(1a), kakav(7), sadež
KOSILO	Koruzna juha(1a), segedin, krompir v kosih, sadež	Goveji golaž, polenta, solata, puding (7)	Ričet s prekajenim mesom, kruh (1a), sladica (1a,3,7)	Cvetačna juha, puranji zrezek v vrtnarski omaki, svaljki(1a, 3), solata	Martinova pojedina: minjonska juha(1a), piščančje kračke, mlinci(1a, 3), sladko zelje
POP. MALICA	*Borovničev muffin (1a, 3,7) sok	*Korenčkova bombeta(1a), sadež	Prepečenci(1a), *jogurt(7)	*Koruzni kruh(1a), marmelada	Žemljica(1a), sir(7)

	PONEDELJEK (13. 11. 2023)	TOREK (14. 11. 2023)	SREDA (15. 11. 2023)	ČETRTEK (16. 11. 2023)	PETEK (17. 11. 2023)
MALICA	Skutin zavitek(1a, 3, 7), čaj	*Sadni kefir(7), *črna bombeta(1a), mešani oreščki(8a,b,c,d)	*Pšenični polbeli kruh(1a,b), šolski mesno zelenjavni namaz(3), čaj +ŠS sadež	*Štručka(1a), piščančja hrenovka, priloga(3, 10), sok	**TSZ: kruh(1a), maslo(7), med, mleko(7), jabolko ----- Slana presta(1a), sok
KOSILO	Čebulna juha, rižota z zelenjavo in puranjim mesom, solata	Goveja juha, goveje meso, pire krompir(7), špinača	Piščančji trakci v curry omaki(7), kus kus(1a), solata	Brokolijeva juha, makaronovo meso z mešanim mletim mesom(1a), parmezan(7), solata	Zelenjavna lečina enolončnica, kruh(1a), mlečni desert(7)
POP. MALICA	Žitna ploščica(1a, 7), sadež	*Pirin kruh(1a,e), marmelada	Grisini(1a), jogurt(7)	Korenčkova bombeta(1a), sadež	*Polnozrnata bombeta(1a), sok

	PONEDELJEK (20. 11. 2023)	TOREK (21. 11. 2023)	SREDA (22. 11. 2023)	ČETRTEK (23. 11. 2023)	PETEK (24. 11. 2023)
MALICA	*Tekoči sadni jogurt(7), *polnozrnata bombeta(1a,b), sadež	*Mlečni riž(7), posip, sadež	*Pirina blazinica(1a,e), sir(7), čaj +ŠS zelenjava	*Polbela bombeta(1a,b), suha salama, kumarica, sok	Pšenični polnozrnati kruh(1a,b), marmelada in kisla smetana(7), mrzlo mleko(7)
KOSILO	Pečenica, ajdovi žganci, kislo zelje, sladoled (7)	Bučkina juha, puranja pečenka, pražen krompir, solata	Piščančja obara, kruh(1a), sladica(1a,3,7)	Čufti v paradižnikovi omaki (1a,3), pire krompir (7), solata	Špinačna juha, testenine z lososovo omako(1a, 4, 7), solata
POP. MALICA	Polnozrnati keksi(1a, 3, 7), mleko(7)	*Ječmenov kruh(1a,c), tunina pašteta(4)	Prepečenci(1a), jogurt(7)	*Kakavov žepek(1a), sadež	Smoothie, krekerji(1a)

	PONEDELJEK (27. 11. 2023)	TOREK (28. 11. 2023)	SREDA (29. 11. 2023)	ČETRTEK (30. 11. 2023)	PETEK (01. 12. 2023)
MALICA	Pizza šunka sir (1a, 7), sok	Grški jogurt s podloženim sadjem (7), štručka (1a)	Fit rogljič (1a), kakav (7) +ŠS sadež	Domač čokoladni namaz (7), *pšenični polbeli kruh (1a,b), mleko (7)	
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	
POP. MALICA	*Laneni žepek (1a), sadež	*Polbela bombeta (1a,b), maslo (7)	Grisini (1a,) jogurt (7)	Puding (7)	

*obrok je sestavljen iz bio/eko živil

**TSZ –tradicionalni slovenski zajtrk: brezplačen zajtrk za vse učence

ŠS šolska shema sadja in zelenjave: brezplačno sadje ali zelenjava za vse učence

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.

Nataša Ogrinc
vodja šolske prehrane