



OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

FEBRUAR 2024

● ●
DOBER TEK

	PONEDELJEK (29. 1. 2024)	TOREK (30. 1. 2024)	SREDA (31. 1. 2024)	ČETRTEK (1. 2. 2024)	PETEK (2. 2. 2024)
MALICA	Kruhov kifeljc(1a), grški jogurt s podloženim sadjem(7)	*Pisan kruh(1a), čokoladni namaz, mleko (7)	Sirova štručka (1a, 7) smoothie	Khorosanov mešan kruh z ovsenimi kosmiči (1d,f), salama, kisla kumarica, čaj	*Pirin mešani kruh(1a,1e), medeni namaz(7), čaj, sadež
KOSILO	Bučkina juha (7), piščanče nabodalo, rizi bizi, solata	Gobova juha, *sesekljana telečja pečenka(1a,d,3), pražen krompir, solata	*Telečji golaž (1a), polenta, solata, sadež	*Goveja juha (1a,3), pire krompir(7), *govedina, špinača(1a,7), sadež	Fižolova juha, testenine s tunino omako in pestom(1a,4,8), solata
POP. MALICA	*Ržni kruh(1a), med	*Bombeta s semenami(1a), sadež	Polbeli kruh (1a), maslo (7)	*Muffin(1a,3,7), mleko(7)	Presta(1a), sadež

	PONEDELJEK (5. 2. 2024)	TOREK (6. 2. 2024)	SREDA (7. 2. 2024)	ČETRTEK (8. 2. 2024)	PETEK (9. 2. 2024)
MALICA	*Pirin jabolčni zavitek (1a,3,7), čaj, sadež	*Mlečni riž (7), posip, sadež	*Ovseni kruh(1a,1d), tunina pašteta (4,6,7,9) čaj +ŠS zelenjava		*Pizza margerita (1a,7), čaj, sadež
KOSILO	Minjonska juha(1a), piščančji trakci v curry omaki(7), kus kus(1a), solata	Prežganka (1a,3), testenine z milansko omako(1a), parmezan(7), solata	Piščančja obara, ajdovi žganci, kruh(1a), sladica(1a,3,7)		Špinačna juha (1a,7), ribji file(4), krompirjeva solata, sadež
POP. MALICA	Makova štručka(1a), sadež	*Jogurt z žiti(1a,7)	*Korenčkova bombeta(1a), sadež		Polnozrnati keksi(1a,3,7), mleko

	PONEDELJEK (12. 2. 2024)	TOREK (13. 2. 2024)	SREDA (14. 2. 2024)	ČETRTEK (15. 2. 2024)	PETEK (16. 2. 2024)
MALICA	Fit rogljič(1a), Kakav, sadež	*Pustni krof(1a,4,7), *mleko(7), sadež	*Sladko srce (1a,3,7), čaj suho sadje	*Polbeli kruh(1a), šolski mesno zelenjavni namaz(3), čaj	*Naravni sadni jogurt(7), *mešano pirino pecivo(1a,e)
KOSILO	Brokolijeva juha, piščančeje kračke, mlinci(1a,3), sladko zelje(1a)	Ohrovtova juha(7), musaka z mešanim mletim mesom(1a,3,7), solata	Zdrobova juha(1a), svaljki v smetanovi omaki (1a, 3,7), solata	Cvetačna juha, puranji zrezek v naravni omaki (1a), rizi bizi, solata	Lečina enolončnica, kruh (1a) sladoled (7)
POP. MALICA	Jogurt(7), grisini(1a)	*Kurkumin žepek(1a), sok	*Polbeli kruh (1a), marmelada	Pletenka s sezamom(1a,11), sadež	*Pirin kruh(1a,1e), sirni namaz(7)
	PONEDELJEK (19. 2. 2023)	TOREK (20. 2. 2024)	SREDA (21. 2. 2024)	ČETRTEK (22. 2. 2024)	PETEK (23. 2. 2024)
MALICA	 <p>ZIMSKE POČITNICE</p>				
KOSILO					
POP. MALICA					

	PONEDELJEK (26. 2. 2024)	TOREK (27. 2. 2024)	SREDA (28. 2. 2024)	ČETRTEK (29. 2. 2024)	PETEK (1. 3. 2024)
MALICA	Skutin zavitek(1a,3,7), čaj	*Mlečni močnik (1a,3,7), posip, sadež	*Ječmenov mešani kruh (1a,c), kokošja pašteta (6,7), čaj + ŠS zelenjava	*Štručka(1a), piščančja hrenovka, priloga(3,10), čaj	
KOSILO	Česnova juha, rižota z zelenjavo in puranjim mesom, solata	*Goveji golaž(1a), polenta, solata, sadež	Ričet s klobaso (1c), kruh (1a), sladica (1a,3,7)	Brokolijeva juha, makaronovo meso z mešanim mletim mesom (1a,3), parmezan (7), solata	
POP. MALICA	Krekerji(1a), smoothie	*Koruzni žepek(1a), sadež	Kruhov rogljič (1a), sadež	Žemljica (1a), salama	

Jedilnik je oblikovan na podlagi smernic zdrave prehrane, prostorskih in kadrovskih kapacitet ter novih higieniskih 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