



OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

MAREC 2024



	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	Makova štručka(1a), kakav(7), sadež
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	Zelenjavna juha, pečen ribji file (4), krompir v kosih z blitvo, zeljnata solata
POP. MALICA	Krekerji(1a), smoothie	*Koruzni žepek(1a), sadež	Kruhov rogljič(1a), sadež	Žemljica(1a), salama	Grisini(1a), sadež

	PONEDELJEK (4. 3. 2024)	TOREK (5. 3. 2024)	SREDA (6. 3. 2024)	ČETRTEK (7. 3. 2024)	PETEK (8. 3. 2024)
MALICA	Mesni burek(1a,3,7), naravni jogurt(7)	*Mleko(7), koruzni kosmiči, sadež	*Ovseni kruh(1a,1d), suha salama, čaj +ŠS sadje	*Buhtelj z marmelado(1a,3,7), bela kava(7), oreščki(8a,8b,8c)	*Sladko pecivo, mleko (7), sadež
KOSILO	Grahova juha(1a,7), piščančji frikase(1a,7), kus kus (1a), solata	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki(1a,3), pire krompir(7), solata, sadež	Bloška trojka(1a,d), kruh(1a), sladica(1a,3,7)	Gobova juha, piščančji zrezek po dunajsko (1a,3,7), pražen krompir, solata	Zelenjavna loparnica(1a,3,7), solata, puding(7)
POP. MALICA	Slanik(1a), sok	*Pirin kruh(1a,1e), marmelada	Pletenka s sezamom(1a,11), sadež	*Jogurt(7), grisini(1a)	*Korenčkov muffin (1a), mleko (7)

	PONEDELJEK (11. 3. 2024)	TOREK (12. 3. 2024)	SREDA (13. 3. 2024)	ČETRTEK (14. 3. 2024)	PETEK (15. 3. 2024)
MALICA	Rogljicek(1a,3,7), mleko(7), sadež	Prosenka kaša na mleku (1a,3,7), posip, sadež	*Ječmenov kruh(1a,1c), tunin namaz(4, 7), čaj +ŠS zelenjava	*Khorosanov mešan kruh z ovsenimi kosmiči(1d,f), salama, kisle kumarice, čaj	*Pirin kruh(1a,1e), sirni namaz(7), sok
KOSILO	Prežganka(1a,3), puranja pleskavica, zelenjavni pire(7), solata	Lečina juha, testenine v omaki carbonara(1a,3,7), solata	Bujta repa (1a), kruh (1a), sladica(1a,3,7)	Bučkina juha (7), piščančji zrezek v vrtnarski omaki (1a), gluhi štruklji(1a,3,7), solata	Čebulna juha, file postrvi(4), krompirjeva solata, sadež
POP. MALICA	*Jogurt z žiti(7)	*Korenčkova bombeta(1a), sadež	*Črn kruh(1a), zelenjavni krožnik	Makova štručka(1a), sadež	Polnozrnati keksi(1a), mleko(7)

	PONEDELJEK (18. 3. 2024)	TOREK (19. 3. 2024)	SREDA (20. 3. 2024)	ČETRTEK (21. 3. 2024)	PETEK (22. 3. 2024)
MALICA	*Sadni kefir(7), *laneni žepek(1a)	*Mlečni riž(7), posip, sadež	Pizza šunka sir (1a,7), čaj +ŠS sadje	Ječmenov kruh(1a,1c),šolsko mesno zelenjavni namaz (3), sok	*Kamutov kruh(1a,1f), marmelada in kislá smetana(7), čaj
KOSILO	Pečenica, matevž, dušeno kislo zelje, sadna kupa(7)	Zdrobova juha(1a), čufti v paradižnikovi omaki (1a,3), pire krompir(7), solata	Čičerikina enolončnica (1a,d), kruh(1a), sladica(1a,3,7)	Kaneloni šunka sir(1a,3,7), pražen krompir, solata, sadež	Brokolijeva juha, sirovi tortelini z drobtinicami(1a,3,7), solata
POP. MALICA	Skutin žepek(1a,3,7), sok	*Rženi kruh(1a,1b), med	Bombeta z bučnimi semeni(1a), sadež	*Jogurt(7), prepečenci(1a)	Presta(1a), sadež

	PONEDELJEK (25. 3. 2024)	TOREK (26. 3. 2024)	SREDA (27. 3. 2024)	ČETRTEK (28. 3. 2024)	PETEK (29. 3. 2024)
MALICA	Navihanček (1a,3,7), kakav, oreščki (8a,b,c)	Ribana kaša na mleku (1a,3,7), posip, sadež	*Štručka(1a), piščančja hrenovka, priloga(3,10), čaj +ŠS zelenjava	Grški jogurt s podloženim sadjem (7), kruhov kifelj (7)	*Pecivo pisanica(1a), kakav (7)
KOSILO	Segedin (1a), krompir v kosih, solata, sadež	Fižolova juha, puranje meso po mongolsko(1a,6), riž, solata	Ričet s suhim mesom (1c), kruh(1a), sladica(1a,3,7)	Bučkina juha (7), lasanja z mešanim mletim mesom(1a,3,7), solata	Korenčkova juha (1a,3), testenine v tunini omaki(1a,3,4), parmezan(7), solata
POP. MALICA	*Kurkumin žepok(1a), sok	*Koruzna bombeta(1a), sadež	Žemljica(1a), sir	*Ovseni kruh(1a,1d), pašteta	*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 živil/eko živil/živil iz sheme kakovosti

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

Nataša Ogrinc
vodja šolske prehrane