





OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

MAJ 2024



	PONEDELJEK (29. 4. 2024)	TOREK (30. 4. 2024)	SREDA (01. 5. 2024)	ČETRTEK (02. 5. 2024)	PETEK (03. 5. 2024)
MALICA	 <p>PRVOMAJSKE POČITNICE</p> 				
KOSILO					
POP. MALICA					

	PONEDELJEK (6. 5. 2024)	TOREK (7. 5. 2024)	SREDA (8. 5. 2024)	ČETRTEK (9. 5. 2024)	PETEK (10. 5. 2024)
MALICA	*Buhtelj z marmelado(1a,3,7), bela kava(7)	Črna žemlja(1a), salama, zelenjava, čaj	*Mleko(7), čokoladne kroglice(1a) +ŠS sadje	*Kamutov kruh(1a,f), šolski mesno zelenjavni namaz(3), sok	Sirov burek(1a,3,7), naravni jogurt(7)
KOSILO	Koromačeva juha (7), puranji frikase(1a,7), PZ kus kus(1a), solata	Bučkina juha s semeni(7), zelenjavna rižota iz treh žit (1c,e) s teletino, solata	Frankfurtska enolončnica s telečjimi hrenovkami in kvinojo, kruh(1a,c,d,e), sladica(1a,3,7)	Porova juha(7), *telečji zrezek v gorčični omaki (1a,e,10), pirini svaljki(1e,3,12), zeljnata solata	Testenine s tunino omako in pestom(1a,4,8), solata, sladoled(7,8)
POP. MALICA	Krekerji(1a), smoothie	Jogurt(7), sadež	Pletenka(1a), Zelenjavni krožnik	*Koruzni žepek(1a), sadež	*Rženi kruh(1a,1b), marmelada

	PONEDELJEK (13. 5. 2024)	TOREK (14. 5. 2024)	SREDA (15. 5. 2024)	ČETRTEK (16. 5. 2024)	PETEK (17. 5. 2024)
MALICA	*Pirin kruh(1a,e), *marmelada, kisl smetana(7), čaj	*Mlečni pirin zdrob(1e,7), posip, sadež	*Ječmenov kruh(1a,c), kokošja pašteta (6,7), čaj +ŠS zelenjava	Grški jogurt s podloženim sadjem(7), kruhov rogljič(1a)	Bombeta s sezamovimi semeni(1a,11), tuna in koruza(4), sok
KOSILO	*Goveji golaž (1a,e), polenta, rdeča pesa, sadež	Špargljeva juha (7), makaronovo meso(1a,3), parmezan(7), solata s korenjem	Bloška trojka, kruh(1a,c,d,e), pirini cmoki z mareličnim nadevom(1a,e,3,7)	Piščančje nabodalo, riž s šparglji, šobska solata (7)	Zelenjavna lečina enolončnica(1d), kruh(1a,c,d,e), sladoled(7,8)
POP. MALICA	Presta(1a), sok	Žemlja(1a), sir(7)	Jogurt(7), sadež	*Pirin kruh(1a,e), maslo(7)	Prepečenci(1a), sadež

	PONEDELJEK (20. 5. 2024)	TOREK (21. 5. 2024)	SREDA (22. 5. 2024)	ČETRTEK (23. 5. 2024)	PETEK (24. 5. 2024)
MALICA	Smoothie, fit rogljiček (1a,b,c,d,6,11)	*Prosenka kaša na mleku (7), posip, sadež	*Pirina blazinica(1a,e), sir(7), salama, sok +ŠS zelenjava	*Sadni kefir(7), Polnozrnati francoski rogljiček(1a,c,d,6,7,11)	Polnozrnati kruh(1a,b), šolski medeni namaz(7), mleko(7)
KOSILO	Puranji zrezek v naravni omaki (1a), kruhov cmok(1a,3,7), solata, sadež	Cvetačna juha, ječmenova rižota s pestom in piščancem (1c,8), solata	Mehiška enolončnica, kruh(1a,c,d,e), sladica(1a,3,7)	Prežganka(1a,3), čufti v paradižnikovi omaki (1a,3), pire krompir(7), solata	Grahova juha(1a,7), file lososa(4), jogurtova polivka(7), tri žita(1c,e), solata
POP. MALICA	*Jogurt z žiti(1a,7)	Zelenjavni krožnik, črn kruh(1a)	*Kurkumin žepek(1a), sadež	Kruh(1a), pašteta(4,6,7,9)	Makova štručka(1a), sadež

	PONEDELJEK (27. 5. 2024)	TOREK (28. 5. 2024)	SREDA (29. 5. 2024)	ČETRTEK (30. 5. 2024)	PETEK (31. 5. 2024)
MALICA	*Pica šunka sir(1a,3,7), sok	*Proseni mešani kruh(1a), *marmelada in kislá smetana(7), čaj	Črni kruh(1a), tunin namaz, čaj +ŠS zelenjava	Koruzni kosmiči, naravni jogurt, borovnice	*Khorasanov kruh s tatarsko ajdo(1f), maslo, sir, list zelene solate, sok
KOSILO	Zdrobova juha(1a,e), puranji trakci v vrtnarski omaki (1a), *polširoki PZ rezanci(1a,e,3), solata	Brokolijeva juha, musaka (1a,3,7), zelena solata z redkvico	Čičerikina enolončnica, kruh(1a,c,d,e), sladica(1a,3,7)	Špargljeva juha (7), svinjska pečenka (1a), ajdova kaša z rižem, solata s koruzo	Fižolova juha, file brancina(4), krompirjeva solata, sadež
POP. MALICA	*Buhtelj(1a,3,7), mleko(7)	*Pirin kruh(1a,1e), Pašteta (6,7)	Jogurt(7), sadež	*Ovseni kruh (1a,d), sirni namaz (7)	Koruzna žemlja(1a), 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