



OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

SEPTEMBER 2024



	PONEDELJEK (2. 9. 2024)	TOREK (3. 9. 2024)	SREDA (4. 9. 2024)	ČETRTEK (5. 9. 2024)	PETEK (6. 9. 2024)
MALICA	Skutin žepok(1a,3,7), korenček čaj	*Mlečni močnik (1a,3,7), sadež	*Ječmenov mešani kruh(1a,c), kokošja pašteta(6,7), čaj +ŠS zelenjava	*Štručka(1a), *piščančja hrenovka, priloga(3,10), limonada	Pirin kruh (1a,e), sir (7), list zelene solate, čaj
KOSILO	*Goveji golaž(1a,e), polenta, solata s koruzo, sadež	Porova juha (7), sojin polpet(6), pire krompir (7), kuhana zelenjava	Piščančja obara, ajdovi žganci, kruh (1a,c,d,e), sladica (1a,3,7)	Brokolijeva juha, makaronovo meso z mešanim mletim mesom(1a,3), parmezan(7), rdeča pesa	Zelenjavna juha, pečen ribji file (4), krompir v kosih z blitvo, zeljnata solata
POP. MALICA	Krekerji(1a), smoothie	PZ žemljica(1a,b), piščančja prsa	Kruhov rogljič(1a), sadež	*Koruzni žepok(1a), sadež	Grisini(1a), sadež

	PONEDELJEK (9. 9. 2024)	TOREK (10. 9. 2024)	SREDA (11. 9. 2024)	ČETRTEK (12. 9. 2024)	PETEK (13. 9. 2024)
MALICA	Črna žemlja (1a,b), piščančja prsa, paprika, čaj	PZ rogljič (1a,b), kakav (7), sadež	*Naravni jogurt(7), koruzni kosmiči +ŠS sadje	*Khorasanov mešani kruh z ovsenimi kosmiči (1d,f), maslo (7), sir (7), list zelene solate, čaj	Pirin kruh (1a,e), *marmelada, kisla smetana(7), limonada
KOSILO	Grahova juha(1a,7), *puranji frikase(1a,7), PZ kus kus (1a), solata	Gobova juha, zelenjavna loparnica(1a,3,7), solata	Bloška trojka(1a,d), kruh(1a,c,d,e), sladica(1a,3,7)	Koromačeva juha (7), *telečja hrenovka, špinaca (1a,7), pire krompir (7)	Grahova juha(1a,7), sir za žar(7), pečen krompir, šobska solata(7)
POP. MALICA	*Jogurt(7), grisini(1a)	*Pirin kruh(1a,1e), marmelada	Pletenka s sezamom(1a,11), kumare	PZ kruh (1a,b), med	*Korenčkov muffin (1a), mleko (7)

	PONEDELJEK (16. 9. 2024)	TOREK (17. 9. 2024)	SREDA (18. 9. 2024)	ČETRTEK (19. 9. 2024)	PETEK (20. 9. 2024)
MALICA	Ovseni kruh (1a,d), šolski tunin namaz (4,7), paradižnik, čaj	Prosenka kaša na mleku (7), cimet, oreški (8a,b,c,d)	*Ječmenov kruh(1a,1c), medeni namaz namaz(7), čaj +ŠS sadje	*Khorosanov mešan kruh z ovsenimi kosmiči(1d,f), *piščančja prsa, zelenjava, čaj	*Pirin kruh(1a,1e), sirni namaz(7), korenček, paprika, sok
KOSILO	Prežganka(1a,3), *puranja pleskavica, zelenjavni pire(7), solata	Lečina juha, testenine s tunino omako in pestom(1a,4,8), zelnata solata	Frankfurtska enolončnica s telečjimi hrenovkami in kvinojo (1a,d,3), kruh (1a,c,d,e), 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 s kumarami, sadež
POP. MALICA	*Črn kruh(1a), zelenjavni krožnik	*Korenčkova bombeta(1a), smoothie	*Jogurt z žiti (7)	Makova štručka(1a), sadež	Polnozrnati keksi(1a), mleko(7)

	PONEDELJEK (23. 9. 2024)	TOREK (24. 9. 2024)	SREDA (25. 9. 2024)	ČETRTEK (26. 9. 2024)	PETEK (27. 9. 2024)
MALICA	*Sadni kefir(7), *laneni žepek(1a)	*Mlečni riž(7), kakav z manj sladkorja, sadež	Fit rogljič (1a,b,c,d,6,11), bela kava (7) +ŠS zelenjava	Kamutov kruh(1a,1f), šolsko mesno zelenjavni namaz (3), limonada	*Kamutov kruh(1a,1f), marmelada in kislá smetana(7), čaj
KOSILO	Rižota tri žita z zelenjavo in piščančjim mesom, kumaričina solata	Prežganka (1a,3), *telečji trakci v čebulni omaki (1a), kruhov cmok (1a,3,7), solata	Čičerikina enolončnica, kruh(1a,c,d,e), sladica(1a,3,7)	Minjonska juha (1a), mesne kroglice v paradižnikovi omaki (1a,3), pire krompir(7), solata	Fižolova juha (1a), sirovi tortelini z drobtinicami(1a,3,7), solata s papriko, korenjem in paradižnikom
POP. MALICA	Bombeta z bučnimi semeni(1a), sadež	*Rženi kruh(1a,1b), med	Skutin žepek (1a,3,7)	*Jogurt(7), prepečenci(1a)	Presta(1a), sadež

	PONEDELJEK (30. 9. 2024)				
MALICA	Kruhov rogljič (1a), bela kava (7), oreščki (8a,b,c,d)				
KOSILO	Paprikaš (1a), krompir v kosih, solata, sadež				
POP. MALICA	*Kurkumin žepek(1a), sok				

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