



OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

OKTOBER 2024



	PONEDELJEK (30. 9. 2024)	TOREK (1. 10. 2024)	SREDA (2. 10. 2024)	ČETRTEK (3. 10. 2024)	PETEK (4. 10. 2024)
MALICA	Kruhov rogljič (1a), bela kava (7), oreščki (8a,b,c,d)	*Prosenka kaša na mleku (7), kakav z manj sladkorja, sadež	*Ječmenov kruh (1a,c), šolski medeni namaz (7), čaj +ŠS sadje	*Štručka (1a), *piščančja hrenovka, priloga (10), čaj	*Ovčji sadni jogurt (7), črni kruh(1a,b)
KOSILO	Piščančji paprikaš (1a,e), krompir v kosih, solata, sadež	Korenčkova juha (1a,3), testenine z omako carbonara(1a, 3, 7), solata	Bloška trojka s svinjskim mesom (1a,d), kruh(1a,c,d,e), sladica (1a, 3, 7)	Brokolijeva juha, puranje meso po mongolsko (1a,6), riž, solata	Čebulna juha, file lososa(4), jogurtova polivka (7), tri žita (1c,e) solata
POP. MALICA	*Kurkumin žepek (1a), sadež	Črni kruh(1a,b), Zelenjavni krožnik	Žitna ploščica(1a), sok	Jogurt(7), Sadež	Korenčkov muffin (1a,3,7), sadež

	PONEDELJEK (7. 10. 2024)	TOREK (8. 10. 2024)	SREDA (9. 10. 2024)	ČETRTEK (10. 10. 2024)	PETEK (11. 10. 2024)
MALICA	*Pizza šunka&sir(1a,3,7) sok	*Mlečni močnik(1a, 3, 7), posip, sadež	*Pirina blazinica(1a, e), piščančja prsa(7), čaj +ŠS zelenjava	Rogljic maslen s pistacijevim nadevom(1a,3,7,8), korenček, sok	*Ječmenov kruh, šolski jajčni namaz (3,7), čaj
KOSILO	Bučkina juha (7), piščančji zrezek v vrtnarski omaki (1a), kruhov cmok(1a, 3,7), solata	*Goveji golaž (1a,e), polenta, rdeča pesa, sladoled(7)	Čičerikina enolončnica, kruh(1a,c,d,e), sladica(1a, 3, 7)	Gobova juha, čufti z mešanim mletim mesom v paradižnikovi omaki (1a,3), pire krompir(7), solata	Špinačna juha (1a,7), file brancina (4), krompirjeva solata, sadje
POP. MALICA	Kruhov rogljič(1a), zelenjavni krožnik	Žemlja(1a), salama	Grisini(1a), mleko(7)	Pirin kruh(1a,e), tunina pašteta (4)	*Jogurt(7), sadež

	PONEDELJEK (14. 10. 2024)	TOREK (15. 10. 2024)	SREDA (16. 10. 2024)	ČETRTEK (17. 10. 2024)	PETEK (18. 10. 2024)
MALICA	*Khorasanovo pecivo s tatarsko ajdo (1a,f), zelenjava, čaj	*Pirin zdrob na mleku,(7), cimet, sadež	Kruh s tatarsko ajdo(1a), kuhan pršut, čaj +ŠS sadje	*Pirin mešan kruh s konopljo(1a,e), mesno-zelenjavni namaz(3,7), sok	Polbeli kruh(1a), med, kislá smetana (7), mleko(7), sadež
KOSILO	Grahova juha(1a,7), *teležji trakci v čebulni omaki(1a), gluhi štruklji(1a, 3, 7), solata	Fižolova juha(1a), tortelini v paradižnikovi omaki(1a, 3), solata	Jota s kislim zeljem in prekajenim svinjskim mesom (1a), kruh(1a,c,d,e), sladica (1a, 3, 7)	Prežganka (1a,3),perutninska pleskavica, zelenjavni pire krompir(7), solata, sadež	Česnova juha, lososova omaka s širokimi rezanci(3,4,7), solata
POP. MALICA	Ajdovo pecivo(1a), korenček	Žemlja(1a), sir(7)	*Ovseni kruh(1a,d), marmelada	Jogurt(7), sadež	Temna bombeta(1a), sadež

	PONEDELJEK (21. 10. 2024)	TOREK (22. 10. 2024)	SREDA (23. 10. 2024)	ČETRTEK (24. 10. 2024)	PETEK (25. 10. 2024)
MALICA	Sirov burek(1a, 7), *naravni jogurt(7)	*Mlečni zdrob(1a, 7), posip, sadež	*Pirin kruh(1a,e), sir(7), čaj +ŠS zelenjava	Ovseni kruh(1a, d), tunina pašteta(4), paradižnik, čaj	Polbel kruh(1a,b), zeliščni namaz (7), sadje, čaj
KOSILO	Zdrobova juha(1a), pečenica, matevž, zelje	Brokolijeva juha, piščančji frikase(1a,7), PZ kus kus(1a), solata	*Mehiška enolončnica, kruh(1a,c,d,e), sladica (1a, 3, 7)	Porova juha (7), rižota z zelenjavo in puranjim mesom, solata	Grahova juha (1a,7), file orade (4), krompir z blitvo, solata
POP. MALICA	*Rženi kruh(1a, b), pašteta	Ovseni kruh(1a, d), zelenjavni krožnik	Polnozrnati piškoti(1a), mleko(7)	*Korenčkova bombeta(1a), sadež	Prepečenci(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/eko živil

ŠS šolska shema sadja in zelenjave

Nataša Ogrinc
vodja šolske prehrane