



OSNOVNA ŠOLA IG
Troštova ulica 24
1292 Ig pri Ljubljani

JEDILNIK

JANUAR 2025



	PONEDELJEK (6. 1. 2025)	TOREK (7. 1. 2025)	SREDA (8. 1. 2025)	ČETRTEK (9. 1. 2025)	PETEK (10. 1. 2025)
MALICA	*PZ kruh(1a), marmelada, kislá smetana(7), čaj	*Mlečni riž(7), posip, sadež	*Ovseni kruh (1a,d), suha salama, čaj +ŠS sadež	*Polbeli kruh(1a), medeni namaz(7), čaj	Kruhov kifelj(1a), *ovčji sadni jogurt(7)
KOSILO	Zdrobova juha(1a), puranji frikase(1a,7), PZ kus kus(1a), solata	Grahova juha (1a,7), piščančje kračke, mlinci(1a, 3), sladko zelje (1a)	Ričet s svinjskim mesom (1a,d), kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Paradižnikova juha (1a), telečja hrenovka, pire krompir(7), špinača (1a,7)	Česnova juha, losos(4), jogurtova polivka(3,7), tri žita(1c, 1e), solata
POP. MALICA	*Laneni žep(1a), sadež	Ovseni kruh(1a, 1d), zelenjavni krožnik	PZ štručka s sirom (1a,b,7) mleko(7)	Jogurt(7), *ajdovo mešano pecivo	*Slanik(1a), sok
	PONEDELJEK (13. 1. 2025)	TOREK (14. 1. 2025)	SREDA (15. 1. 2025)	ČETRTEK (16. 1. 2025)	PETEK (17. 1. 2025)
MALICA	*Buhtelj z marmelado (1a,3,7), bela kava (7), oreščki (8a,8b,8c)	Ribana kaša na mleku (1a,3,7),posip sadje	Žemljica (1a), pišč. prsa, čaj, +ŠS zelenjava	*Koruzno pecivo(1a), *sadni kefir(7)	*Pica margerita(1a, 7), sok, sadež
KOSILO	Korenčkova juha (1a,3), pečenica, matevž, zelje	Prežganka(1a, 3), *telečji trakci v čebulni omaki (1a), kruhovi cmoki(1a, 3, 7), solata	Krompirjev golaž z govejim mesom (1a,d), kruh (1a), sladica (1a,3,7)	Piščančji zrezek v vrtnarski omaki (1a), zdrobovi cmoki(1a, 3, 7), solata, sadež	Cvetačna juha, zelenjavni polpeti, pražen krompir, solata
POP. MALICA	*Muffin(1a, 3, 7), sadež	Grisini(7), sadež	Črn kruh(1a), marmelada	Žemljica(1a), salama	*Korenčkova bombeta(1a), mleko(7)

	PONEDELJEK (20. 1. 2025)	TOREK (21. 1. 2025)	SREDA (22. 1. 2025)	ČETRTEK (23. 1. 2025)	PETEK (24. 1. 2025)
MALICA	Fit rogljič (1a, 3, 7), mleko(7)	Kajzerica(1a), sir(7), piščančja prsa, čaj	*Naravni jogurt(7), koruzni kosmiči, +ŠS sadež	*Ječmenov kruh(1a, 1c), šolski mesno zelenjavni namaz(3), sok	Skutin žepok (1a,3,7), čaj, oreščki(8a, 8b, 8c, 8d)
KOSILO	Zdrobova juha(1a), puran po azijsko(1a,6), riž, solata	Ohrovtova juha z ajdovo kašo, makaronovo meso z govejim mletim mesom(1a,3), parmezan(7), solata	Bujta repa s prekajenim svinjskim mesom (1a), kruh(1a), sladica(1a, 3, 7)	Svinjska pečenka (1a), slani sirovi štruklji(1a, 3, 7), solata, sadež	Brokolijeva juha, pečen ribji file(4), krompirjeva solata
POP. MALICA	Kruhov rogljič (1a), sadež	Polnozrnati piškoti(1a, 3, 7), mleko(7)	*Pirin kruh(1a, 1e), pašteta	Krekerji(1a), smoothie	Rešetko maslen jabolčni žepok (1a,3,7)

	PONEDELJEK (27. 1. 2025)	TOREK (28. 1. 2025)	SREDA (29. 1. 2025)	ČETRTEK (30. 1. 2025)	PETEK (31. 1. 2025)
MALICA	*Rženi kruh(1a, 1b), sirni namaz(7), paprika, čaj	*Prosenka kaša na mleku(7), posip, brusnice	*Ječmenov mešani kruh (1a,c), kokošja pašteta (6,7), čaj, +ŠS zelenjava	*Štručka(1a), *piščančja hrenovka, priloga (3,10), limonada	*Ovseni kruh(1a, 1d), šolski tunin namaz(4, 7), paradižnik, čaj
KOSILO	Bučkina juha (7), piščančja nabodala, grahova omaka (1a,7), riž, solata	Porova juha (1a,e), *sesekljana telečja pečenka (1a,d,3), pražen krompir, solata	Mehiška enolončnica z govejim mesom (1d), kruh (1a,c,d,e), sladica (1a,3,7)	Špinačna juha (1a, 7), piščanec v naravni omaki (1a), široki rezanci (1a,3), solata	Čebulna juha, ocvrti sir (1a, 7), zelenjavni pire(7), solata
POP. MALICA	*Pirin kruh(1a), med	*Bombeta s semeni(1a), sadež	Polbeli kruh(1a), maslo(7)	Slana presta(1a), sadež	Pletenka(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/eko živil

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

Nataša Ogrinc
vodja šolske prehrane