

JEDILNIK OKTOBER 2024

DAN	DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POP. MALICA
TOREK	1.10.	čaj, omleta, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i>	čaj, medeni namaz, graham kruh, jabolko <i>gluten-pšenica, mleko, soja</i>	česnova juha, rižota s teletino in zelenjavo, zelje v solati s fižolom <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i>	mleko, mešani kosmiči, sadje <i>gluten-pšenica, oves, mleko</i>
SREDA	2.10.	čaj, zelenjavni namaz, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>	mlečni pirini zdrob, mleti lešniki s kakavom, slive <i>gluten-pira, pšenica, mleko, lešniki</i>	puranja – zelenjavna obara, domač biskvit z jagodnim prelivom <i>gluten-pšenica, pira, oves, mleko, listna zelena, jajca</i>	jabolčna čežana, kmečka zemlja <i>gluten-pšenica, rž, mleko</i>
ČETRTEK	3.10.	mlečni riž, sadje <i>mleko</i>	limonada, temna borovničeva palčka, grozdje <i>gluten-pšenica, rž, oves, mleko, jajca, soja</i>	milijonska juha, mesno-zelenjavna lasanja, rdeča pesa <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i>	čaj, kruh, ribji namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, riba</i>
PETEK	4.10.	kakav, polnoz. sirovka, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i>	čaj, kruh iz kmečke peči, čičerikin namaz, banana, EU: paprika <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i>	paradižnikova juha, piščančji paprikaš, široki pirini rezanci, kumare v solati <i>gluten-pšenica, pira, mleko, gorčično seme</i>	čaj, skutini štruklji, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i>
PONEDELJEK	7.10.	ovsena kaša s sadjem, lešniki <i>gluten-proso, pšenica, mleko, lešniki</i>	čaj, rženi kruh, piščančja prsa, paprika <i>gluten-pšenica, rž, soja</i>	lečina juha, svinjski zrezek v naravni omaki, kus-kus, zelje v solati s koruzo <i>gluten-pšenica, mleko</i>	čaj, temni žepok, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i>
TOREK	8.10.	mleko, kruh, rezina sira, zelenjava <i>gluten-pšenica, mleko</i>	čaj, palačinke, hruške <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i>	prežganka, teletina v omaki, ajdova kaša, kumarična solata <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i>	čaj, kruh, jajčni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i>
SREDA	9.10.	čaj, kruh, tunin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, riba</i>	bela kava, navihanček s chia semeni in nadevom, suho sadje <i>gluten-pšenica, mleko, soja, oreščki</i>	bučna juha, piščančji hrustavčki, pražen krompir, rdeča pesa <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i>	domač jogurt, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>
ČETRTEK	10.10.	domač čokolešnik z mlekom, sadje <i>gluten-oves, pšenica, mleko, lešniki</i>	čaj, pirin kruh, pašteta, mandarine, EU:kumare <i>gluten-pšenica, mleko, citrusi</i>	cvetačna juha, pirini njoki z lososom v smetanovi omaki, paradižnikova solata <i>mleko, riba, gluten-pšenice, pira, zelena</i>	kompot, fit štručka <i>gluten-pšenica, rž, oves, ječmen, soja, sezam, mleko</i>
PETEK	11.10.	čaj, kruh, bučni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>	limonada, makove krpice, jabolka <i>gluten-pšenica, pira</i>	pleskavica, bulgur, zelena solata, banana <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i>	smuti, večzrnata zemlja <i>gluten-pšenica, rž, pira, mleko</i>
PONEDELJEK	14.10.	čaj, umešana jajčka, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, jajca</i>	mleko, ovseni in čokoladni kosmiči, hruške <i>mleko, gluten-pšenica, rž</i>	piščančja juha, piščančja prsa v omaki, mlinci, zelje v solati <i>gluten-pšenica, jajca, mleko, soja</i>	čaj, kruh, mesno-zelenj. namaz, sadje <i>gluten-rž, pšenica, soja</i>
TOREK	15.10.	čaj, kruh, puranja šunka, sadje <i>gluten-pšenica</i>	čaj, kruh iz kmečke peči, tunin namaz, mandarine, EU:paradižnik <i>gluten-rž, pšenica, mleko</i>	špinačna juha, pečenica, kislo zelje, pražen krompir, pomaranča <i>mleko, gluten-ječmen, jajca</i>	čaj, ajdova pogača, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i>
SREDA	16.10.	čaj, kruh, sončnični namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>	golaževa juha, pirin kruh, banana <i>gluten-pšenica, pira, mleko</i>	korenčkova juha, pečen brancin, džuveč riž, limonada <i>mleko, riba, gluten-pšenica</i>	čaj, kruh, sirni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>
ČETRTEK	17.10.	čaj, temni navihanček, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, jajca, lešniki, soja</i>	čaj, rženi kruh, malinov namaz s skuto, lešniki <i>gluten-rž, pšenica, mleko, lešniki</i>	grahova juha, makaronovo meso, rdeča pesa <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i>	čaj, kruh, piščančja prsa, sadje <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i>
PETEK	18.10.	mleko s polento, sadje <i>mleko, gluten-pšenica</i>	čaj, temna kraljeva štručka s sezamom, jabolko <i>mleko, gluten-pšenica, rž, soja, jajca, sezam</i>	bujta repa brez mesa, polnozrnat kruh, muffin, smuti <i>gluten-pšenica, proso, rž, jajca, mleko, soja</i>	sadna skuta, riževi vafliji <i>mleko</i>
SOBOTA	19.10.		sadni jogurt, zemlja, žitna ploščica <i>mleko, gluten-pšenica, soja, oreščki</i>		
PONEDELJEK	21.10.	čaj, kruh, čičerikin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>	ovsena kaša z mletimi lešniki in sadjem, banana <i>mleko, gluten-pšenica, oves, soja, lešniki</i>	koruzna juha, svinjski zrezek v naravni omaki, rženi njoki, zelje v solati <i>mleko, gluten-pšenica, rž, soja, jajca</i>	smuti, pirini piškoti <i>gluten-pšenica, rž, pira, mleko, jajca</i>
TOREK	22.10.	mlečni pirin zdrob, jabolko <i>gluten-pira, pšenica, mleko</i>	limonada, polnoz. jabolčni zavitek, suho sadje, EU:maline <i>gluten-pšenica, rž</i>	juha s fritati, kuhana govedina, bučke v omaki, pražen krompir, hren <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i>	čaj, kruh, medeni namaz, banana <i>mleko, gluten-pšenica, med</i>
SREDA	23.10.	čaj, pirini palačinke, sadje <i>mleko, gluten-pšenica, pira, jajca</i>	čaj, ovseni kruh, ribji namaz, kumare <i>gluten-oves, pšenica, riba, mleko</i>	čufti, pire krompir, zelena solata, hruške <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i>	kefir, zemlja, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>
ČETRTEK	24.10.	mleko, koruzni kosmiči, sadje <i>gluten-ječmen, mleko</i>	kakav, sirova štručka s polnozrnat moko, jabolko <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i>	zelenjavna juha, pirini špageti s piščančjim mesom po bolonjsko, rdeča pesa <i>mleko, gluten-pšenica, pira, jajca</i>	kakav, polnozrnata štručka, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i>
PETEK					

POČITNICE

LEGENDA	Stročnice so hranilno izjemno bogata živila, saj poleg kompleksnih ogljikovih hidratov vsebujejo še dobršen delež beljakovin, prehranskih vlaknin, vitamine B kompleksa ter železo, baker, cink, magnezij, mangan in fosfor. V jedilniku so označene, tako, da so podčrtane.	
	EKO ALI LOKALNO PRIDELAVA ŽIVILA	Zaradi objektivnih razlogov, lahko pride do spremembe jedilnika.
	ŠOLSKA SHEMA SADJA IN ZELENJAVE	Pri zajtrku in popoldanski malici je na voljo dnevni kruh.
	OBROK Z RIBO	V solatah je prisoten žveplov sulfid, ki se nahaja v kisu.

PRIPRAVILA: Anja Prkič

OBVESTILO: V tednu otroka so upoštewane želje učencev, zato je več manj zdravih izbir živil.