

JEDILNIK NOVEMBER 2024

DAN	DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POP. MALICA
PONEDELJEK	4.11.	čaj, kruh, čičerikin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, med</i>	čaj, temni navihanci s čokoladno-lešnikovim nadevom, jabolko <i>gluten-pšenica,rž mleko, jajca, lešniki, soja</i>	cvetačna juha, piščančje kocke po vrtnarsko, ajdova kaša, zelena solata z radičem <i>mleko, gluten-pšenica, ajda</i>	mleko, mešani kosmiči, sadje <i>gluten-pšenica, oves, mleko</i>
TOREK	5.11.	domač čokolešnik z mlekom, jabolko <i>gluten-oves,pšenica, mleko, lešniki</i>	čaj, rženi kruh, domača jajčna pašteta, paprika, EU:hruške <i>gluten-rž, pšenica, soja, jajca,mleko</i>	hokaido bučna juha, goveji trakci v zelenjavni omaki, polenta, rdeča pesa <i>mleko, gluten-pšenica</i>	čaj, temna borovničeva palčka, banana <i>gluten-pšenica, rž, oves, mleko, jajca, soja</i>
SREDA	6.11.	čaj, kruh, medeni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, med</i>	mlečna prosena kaša, mleti lešniki s kakavom, banana <i>gluten-proso, pšenica, mleko, lešniki</i>	korenčkova juha, pečen losos, špinača, pire krompir, mandarina <i>mleko, gluten-pšenica</i>	čaj, kruh, rezina sira, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>
BREZMESNI DAN					
ČETRTEK	7.11.	mlečni riž, sadje <i>mleko</i>	čaj, polnozrnat kruh, piščančja prsa, paradižnik <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i>	fižolova juha, svinjska ribica v naravni omaki, široki pirini rezanci, zelje v solati <i>gluten-pšenica, pira, mleko, gorčično seme, listna zelena</i>	jabolčna čežana, kmečka zemlja <i>gluten-pšenica,rž, mleko</i>
PETEK	8.11.	čaj, omleta, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, jajca</i>	čaj, koruzni kruh, domač jagodni jogurt, suho sadje <i>gluten-pšenica,koruza, mleko, lešniki</i>	brokolijeva juha, sesekljan zrezek, pražen krompir, endivja s koruzo <i>gluten-pšenica, jajce, soja, mleko</i>	čaj, kruh, tunin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, riba</i>
PONEDELJEK	11.11.	jogurt, zemlja, sadje <i>gluten-pšenica,rž, mleko</i>	čaj, ajdova pogača, hruška <i>gluten-pšenica, mleko,jajca</i>	kokošja juha, pečena piščančja prsa, mlinci, dušeno rdeče zelje <i>gluten-pšenica, mleko, jajce</i>	kakav, polnozrnata štručka, jabolko <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i>
TOREK	12.11.	čaj, kruh, sončnični namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>	mlečni pirin zdrob, mleti lešniki, jabolko <i>gluten-pšenica,pira, mleko</i>	kranjska klobasa, pražen krompir, gorčica, kompot <i>mleko, gluten-ječmen, jajca</i>	smuti, pirini piškoti <i>gluten-pšenica,rž, pira, mleko, jajca</i>
MALICA ZA JUNAKE					
SREDA	13.11.	ovsena kaša s sadjem, lešniki <i>gluten-proso,pšenica, mleko, lešniki</i>	čaj, polnozrnat kruh, mesna zaseka, por, <i>gluten-pšenica, rž, mleko</i>	bograč, rženi kruh, domača koruzna zlejevanka <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i>	limonada, pica, sadje <i>gluten-pšenica,rž, pira</i>
KUHNAPATO					
ČETRTEK	14.11.	čaj, umešana jajčka, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, jajca</i>	čaj, rženi kruh, domač bučni namaz, banana <i>gluten-pšenica,rž, mleko</i>	picekov paprikaš, testenine, zeljna solata z bučnim oljem, smuti <i>gluten-pšenica, mleko, jajce</i>	sadna skuta, riževi vafliji <i>mleko</i>
PETEK	15.11.	čaj, kruh, ribji namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, riba</i>	100 % jabolčni sok, orehova potička, suho sadje <i>jajca, gluten-pšenica, soja, oreščki</i>	bujta repa z mesom, slan krompir, jogurt <i>gluten-pšenica, proso,oves, mleko</i>	čaj, kruh, piščančja prsa, sadje <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i>
Tradicionalni slovenski zajtrk					
PONEDELJEK	18.11.	čaj, kruh, piščančje prsi ,sadje <i>gluten-pšenica</i>	čaj, polnozrnat kruh, domač čokoladni namaz, banana <i>gluten-pšenica, mleko, soja</i>	juha z ribano kašo, piščančji ražnjiči, kvinoja, endivja s koruzo <i>gluten-pšenica, pira, jajca, mleko</i>	smuti, večzrnata zemlja <i>gluten-pšenica,rž, pira, mleko</i>
TOREK	19.11.	čaj, kruh, sončnični namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>	mlečni riž, hruška, lešniki <i>gluten-pšenica, mleko, jajca, sezam</i>	grahova juha, mesno-zelenjavna lazanja, rdeča pesa <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i>	jogurt, kosmiči, sadje <i>gluten-pšenica,rž, mleko</i>
SREDA	20.11.	mlečni pirin zdrob, jabolko <i>gluten-pira, pšenica, mleko</i>	čaj, ovseni kruh, eko umešana jajčka z zelenjavo, jabolka <i>gluten-pšenica,oves,rž jajca</i>	juha s fritati, pečena orada, krompirjeva solata, kivi <i>mleko, riba, gluten-pšenica, jajca</i>	čaj, čičerikin namaz, jabolko <i>gluten-pšenica, mleko</i>
BREZMESNI DAN					
ČETRTEK	21.11.	čaj, pirini palačinke, banana <i>mleko, gluten-pšenica,pira, jajca</i>	bela kava, pirin kruh, sir, paprika <i>gluten-pšenica, pira, mleko</i>	zelenjavna juha, teletina v omaki, rženi njoki, kumarična solata <i>gluten-pšenica,rž jajca, mleko</i>	limonada, polnoz. jabolčni zavitek, sadje <i>gluten-pšenica, rž</i>
PETEK	22.11.	čaj, omleta, zelenjava <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i>	čaj, kruh iz kmečke peči, fižolov namaz, paradižnik, EU:mandarina <i>gluten-pšenica, mleko, soja</i>	bučna juha, piščančji hrustavčki, pražen krompir, zelje v solati <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i>	čaj, kruh, ribji namaz, zelenjava <i>gluten-pšenica, mleko, riba</i>
PONEDELJEK	25.11.	kakav, polnozrnata štručka, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i>	čaj, ovseni kruh, tunin namaz, paradižnik <i>gluten-oves,pšenica, riba, mleko</i>	piščančja juha, piščančja prsa v omaki, kus kus, zelje v solati <i>gluten-pšenica, jajca, mleko, soja</i>	čaj, palačinke, sadje <i>mleko, gluten-pšenica,pira, jajca</i>
TOREK	26.11.	čaj, kruh, hrenovka, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, soja</i>	mleko, polenta, mandarine <i>mleko</i>	česnova juha, rižota s teletino in zelenjavo, endivja s koruzo <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i>	kompot, fit štručka <i>gluten-pšenica, rž, oves, ječmen, soja, sezam,mleko</i>
SREDA	27.11.	mleko, koruzni kosmiči, sadje <i>gluten-ječmen, mleko</i>	čaj, rženi kruh, mesno-zelenj. namaz, por <i>gluten-rž,pšenica, soja, mleko</i>	puranja – zelenjavna obara, skutni štruklji z jagodnim prelivom <i>gluten-pšenica,pira, oves, mleko, listna zelena, jajca</i>	čaj, kruh, kuhan pršut, sadje <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i>
BREZMESNI DAN					
ČETRTEK	28.11.	čaj, kruh, medeni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, med</i>	ovsena kaša z mletimi lešniki, banane in borovnice <i>mleko, gluten-pšenica, oves, soja, lešniki</i>	čufti, pire krompir, paradižnikova solata, madarina <i>citrusi, gluten-pšenica, jajca, mleko</i>	jabolčna čežana, pirini piškoti <i>gluten-pšenica,rž,pira, mleko, jajca</i>
PETEK	29.11.	čaj, kruh, sir,sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>	limonada, temni francoski roglič z mareličnim nadevom, jabolko <i>gluten-pšenica,rž mleko, jajca, lešniki, soja</i>	milijon juha, testenine, zelenjavna polivka s stročnicami, rdeča pesa <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i>	čaj, kruh, sirni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i>

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: Tradicionalni slovenski zajtrk (mleko, kruh, maslo, med in jabolko), bo v petek, 15. novembra 2024. V Tednu slovenske hrane, med 11. in 17. novembrom 2024 je jedilnik prilagojen.