

JEDILNIK – ŠOLA : 30. 9. 2024 – 4. 10. 2024

| | MALICA | KOSILO |
|-------------------------------|--|---|
| PONEDELJEK, 30. 9. | roglič s šunko in sirom ^(1A,2,3) , sadež, čaj | enolončnica- ješprenj z zelenjavo in mesom ^(1A) , kruh ^(1A) , krof ^(1A) |
| TOREK, 1. 10. | graham kruh ^(1A) , kisla smetana ⁽³⁾ , marmelada, čaj | česnova kremna juha ^(1A) , štefani pečenka ^(1A, 2, 3) , tlačen krompir, kumarična solata |
| SREDA, 2. 10. | jogurt iz nehomo. mleka ⁽³⁾ , sirovka ^(1A, 3) , sadež | brokolijeva juha ^(1A) , puranji zrezki v vrtnarski omaki ^(1A) , njoki ^(1A, 2, 3) , paradižnikova solata |
| ČETRTEK, 3. 10. | bombetka ^(1A) poltrajna salama, kisle kumarice, čaj | sojin polpet ^(1, 2, 7) , bučke v omaki ^(1, 3) , pire krompir ⁽³⁾ , sadež |
| PETEK, 4. 10. | ajdov kruh ^(1A, 8) , med, maslo ⁽³⁾ , čaj | rižota s tremi žiti ^(1A) , rdeča pesa |

Pri kosilu in popoldanski malici je vedno na voljo napitek (sok, čaj) in kruh. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika (npr. zamenjave živil ipd.).

LEGENDA: snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

1 - žita, ki vsebujejo gluten (1A pšenica, 1B rž, 1C pira, 1D ječmen, 1E oves, 1F durum), 2 - jajca in proizvodi iz jajc, 3 - mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), 4 - ribe in proizvodi iz rib, 5 - raki in proizvodi iz rakov, 6 - arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, 7 - zrnje soje in proizvodi iz soje, 8 - oreški, 9 - listna zelena in proizvodi iz nje, 10 - gorčično seme ali proizvodi iz njega, 11 - sezamovo seme ali proizvodi iz njega, 12 - žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂), 13 - volčji bob in proizvodi iz njega, 14 - mehkužci in proizvodi iz njih.

DOBER TEK!

Nika Novak,
vodja šolske prehrane

DIETNI JEDILNIK (mleko): 30. 9. 2024 – 4. 10. 2024

| | MALICA | KOSILO |
|-------------------------------|---|---|
| PONEDELJEK, 30. 9. | ajdov kruh z orehi ^(1A,8) zelenjavno mesni namaz sadež, čaj | enolončnica- ješprenj z zelenjavo in mesom ^(1A) , kruh ^(1A) , krof ^(1A) |
| TOREK, 1. 10. | graham kruh ^(1A) , marmelada, čaj | česnova kremna juha ^(1A) , polpet iz mletega mesa, tlačen krompir, kumarična solata |
| SREDA, 2. 10. | polbeli kruh ^(1A) , kremni namaz z lešniki, kakavom in sojo ^(7, 8) , sadež | brokolijeva juha ^(1A) , puranji zrezki v vrtnarski omaki ^(1A) , testenine ^(1A) , paradižnikova solata |
| ČETRTEK, 3. 10. | bombetka ^(1A) , poltrajna salama, kisle kumarice, čaj | pečen piščančji file, bučke v omaki, pire krompir z riževim mlekom, sadež |
| PETEK, 4. 10. | ajdov kruh ^(1A, 8) , med, čaj | rižota s tremi žiti ^(1A) , rdeča pesa |

Pri kosilu in popoldanski malici je vedno na voljo napitek (sok, čaj) in kruh. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika (npr. zamenjave živil ipd.).

LEGENDA: snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

1 - žita, ki vsebujejo gluten (1A pšenica, 1B rž, 1C pira, 1D ječmen, 1E oves, 1F durum), 2 - jajca in proizvodi iz jajc, 3 - mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), 4 - ribe in proizvodi iz rib, 5 - raki in proizvodi iz rakov, 6 - arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, 7 - zrnje soje in proizvodi iz soje, 8 - oreški, 9 - listna zelena in proizvodi iz nje, 10 - gorčično seme ali proizvodi iz njega, 11 - sezamovo seme ali proizvodi iz njega, 12 - žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂), 13 - volčji bob in proizvodi iz njega, 14 - mehkužci in proizvodi iz njih.

DOBER TEK!

Nika Novak,
vodja šolske prehrane

DIETNI JEDILNIK (gluten, mleko): 30. 9. 2024 – 4. 10. 2024

| | MALICA | KOSILO |
|-------------------------------|--|---|
| PONEDELJEK, 30. 9. | BG kruh, zelenjavno-mesni namaz sadež, čaj | enolončnica - z mesom in zelenjavo, BG kruh, sadež |
| TOREK, 1. 10. | BG kruh, marmelada, čaj | česnova kremna juha, polpet iz mletega mesa, tlačen krompir, kumarična solata |
| SREDA, 2. 10. | BG kruh, kremni namaz z lešniki, kakavom in sojo ^(7, 8) , sadež | brokolijeva juha, puranji zrezki v vrtnarski omaki, BG testenine, paradižnikova solata |
| ČETRTEK, 3. 10. | BG bombetka, poltrajna salama, kisle kumarice, čaj | pečen piščančji file, bučke v omaki, pire krompir z riževim mlekom, sadež |
| PETEK, 4. 10. | BG kruh, med, čaj  | BG rižota, rdeča pesa, |

Pri kosilu in popoldanski malici je vedno na voljo napitek (sok, čaj) in kruh. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika (npr. zamenjave živil ipd.).

LEGENDA: snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

1 - žita, ki vsebujejo gluten (1A pšenica, 1B rž, 1C pira, 1D ječmen, 1E oves, 1F durum), 2 - jajca in proizvodi iz jajc, 3 - mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), 4 - ribe in proizvodi iz rib, 5 - raki in proizvodi iz rakov, 6 - arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, 7 - zrnje soje in proizvodi iz soje, 8 - oreški, 9 - listna zelena in proizvodi iz nje, 10 - gorčično seme ali proizvodi iz njega, 11 - sezamovo seme ali proizvodi iz njega, 12 - žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂), 13 - volčji bob in proizvodi iz njega, 14 - mehkužci in proizvodi iz njih.

DOBER TEK!

Nika Novak,
vodja šolske prehrane

JEDILNIK – SLADKORNA BOLEZEN: 30. 9. 2024 – 4. 10. 2024

| | MALICA | KOSILO |
|-------------------------|---|---|
| PON., 30. 9. | polnozrnati kruh ^(1A) – 60 g (30 OH), zelenjavno-mesni namaz sadež | enolončnica - ješprenj z mesom in zelenjavo ^(1A) - 250 ml (35 OH) polnozrnati kruh ^(1A) – 40 g (20 OH) |
| TOR., 1. 10. | polnozrnat kruh ^(1A) – 60 g (30 OH), kisla smetana ⁽³⁾ , dietna marmelada-20g (15 OH), čaj | česnova kremna juha ^(1A) – 250 ml (5 OH) polpet iz mletega mesa, kuhan krompir – 200 g (30 OH) kumarična solata |
| SRE., 2. 10. | polnozrnati kruh ^(1A) – 60 g (30 OH) kuhano jajce ⁽³⁾ čaj | brokolijeva juha ^(1A) – 200 ml (13 OH) puranji zrezki v vrtnarski omaki ^(1A) , polnozrnate testenine ^(1A) – 120 g (30 OH) paradižnikova solata |
| ČET., 3. 10. | ržena bombetka ^(1A) – 60g (30 OH), poltrajna salama, kisle kumarice | pečen piščančji file, dušene bučke ^(1A) , kuhan krompir – 200 g (30 OH) |
| PET., 4. 10. | črn (pšenični) kruh ^(1A, 8) - 60 g (30 OH), med – 20 g (15 OH) maslo ⁽³⁾ , mleko – 2 dl (15 OH) | rižota z ajdovo kašo ^(1A) – 120 g (18 OH) rdeča pesa |



Pri obroku je vedno na voljo napitek (sok/ čaj/ voda) in kruh. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika (npr. zamenjave živil ipd.).

LEGENDA: snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

1 - žita, ki vsebujejo gluten (1A pšenica, 1B rž, 1C pira, 1D ječmen, 1E oves, 1F durum), 2 - jajca in proizvodi iz jajc, 3 - mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), 4 - ribe in proizvodi iz rib, 5 - raki in proizvodi iz rakov, 6 - arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, 7 - zrnje soje in proizvodi iz soje, 8 - oreški, 9 - listna zelena in proizvodi iz nje, 10 - gorčično seme ali proizvodi iz njega, 11 - sezamovo seme ali proizvodi iz njega, 12 - žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂), 13 - volčji bob in proizvodi iz njega, 14 - mehkužci in proizvodi iz njih.

Nika Novak,
vodja šolske prehrane