

# JEDILNIK SEPTEMBER 2024

| DAN           | DATUM    | MALICA  | KOSILO  | POP. MALICA           |
|---------------|----------|---|---|-----------------------|
| PONEDELJEK    | 2.9.     | čaj, hot-dog breskev  | piščančja juha, špinačni tortelini v zelenjavni omaki, zelena solata                        | smuti                 |
|               | ALERGENI | <i>gluten-pšenica</i>   | <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i>   |                       |
| TOREK         | 3.9.     | <b>mlečni pirini zdrob</b> , mleti lešniki s kakavom, slive         | zelenjavna juha, goveji trakci v omaki, polenta, <b>paradižnik</b> v solati                 | žemlja                |
|               | ALERGENI | <i>gluten-pira, pšenica, mleko</i>                                  | <i>gluten-ajda, pšenica, rž, mleko, jajca</i>   | <i>gluten-pšenica</i> |
| SREDA         | 4.9.     | čaj, polnozrnata štručka, piščančja prsa, <b>paradižnik</b>         | <u>lečina</u> juha, svinjski kocke po vrtnarsko, bulgur, <b>zeljna solata</b>               | sadna skuta           |
|               | ALERGENI | <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i>                               | <i>mleko, gluten-pšenica</i>  | <i>mleko</i>          |
| ČETRTEK       | 5.9.     | limonade, rženi kruh, <b>domača jajčna pašteta</b> , paprika        | porova juha, <b>špageti</b> po bolonjsko, <b>kumare</b> v solati                            | kompot                |
|               | ALERGENI | <i>gluten-rž, soja, jajca, mleko</i>                                | <i>mleko, gluten-pira, pšenica, jajca</i>   |                       |
| PETEK         | 6.9.     | <b>domač</b> sadni jogurt, koruzni in ovseni kosmiči, <b>hruške</b> | <u>brokolijeva</u> juha, sirovi kaneloni, <b>ajdova kaša</b> s korenčkom, <b>rdeča pesa</b> | keksi                 |
| BREZMESNI DAN | ALERGENI | <i>mleko, gluten-pšenica, koruza, oves, soja</i>                    | <i>gluten-pšenica, jajce, soja, mleko</i>   | <i>gluten-pšenica</i> |
|               |          |   |   |                       |
| PONEDELJEK    | 9.9.     | bela kava, večzrnata žemlja, sir, <b>paprika</b>                    | piščančja juha, piščančja prsa v omaki, mlinci, <b>paradižnikova solata</b>                 | žemlja                |
|               | ALERGENI | <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i>                               | <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i>   | <i>gluten-pšenica</i> |
| TOREK         | 10.9.    | čaj, ovseni kruh, tunin namaz, <b>kumare</b>                        | <u>fižolova</u> juha, rižota s svinjskim mesom in zelenjavo, <b>zelena solata</b> s koruzo  | kompot                |
|               | ALERGENI | <i>gluten-oves, pšenica, riba, mleko</i>                            | <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i>   |                       |

|                   |          |  |  |                |
|-------------------|----------|--|--|----------------|
| <b>SREDA</b>      | 11.9.    | puranja – zelenjavna obara,<br>makovka, <b>jabolko</b>                   | teletina v omaki, pirini svaljki, <b>zelve</b> v solati,<br>sliva                    | jogurt         |
| BREZMESNI DAN     | ALERGENI | gluten-pšenica, mleko  | gluten-pšenica, pira mleko, gorčično seme, listna zelena                             | mleko          |
| <b>ČETRTEK</b>    | 12.9.    | smuti, kruh iz kmečke peči, <b>čičerikin</b> namaz,<br><b>paradižnik</b> | brokolijeva juha, mesno-zelenjavna lasanja,<br>rdeča pesa                            | smuti          |
|                   | ALERGENI | gluten-oves, mleko   | gluten-pšenica, jajca, mleko   |                |
| <b>PETEK</b>      | 13.9.    | čaj, temni navihanci s čokoladno-lešnikovim<br>nadevom, grozdje          | <b>korenčkova juha, pečen brancin, krompirjeva<br/>solata, lubenica</b>              | sadna skuta    |
|                   | ALERGENI | gluten-pšenica, rž mleko, jajca, lešniki, soja                           | mleko, riba, gluten-pšenica  | mleko          |
|                   |          |  |  |                |
| <b>PONEDELJEK</b> | 16.9     | <b>domač</b> sadni jogurt, žemlja z otrobi, <b>hruške</b>                | juha s fritati, svinjski zrezek v zelenjavni<br>omaki, kmečki svaljki, mešana solata | jogurt         |
|                   | ALERGENI | mleko, gluten-pšenica, koruza, oves, soja                                | mleko, gluten-pšenica, jajca   | gluten-pšenica |
| <b>TOREK</b>      | 17.9.    | smuti, sirova štručka s polnozrnato moko,<br>grozdje                     | goveja juha, govedina v zelenjavni omaki,<br>kruhove rezine, <b>endivija</b>         | smuti          |
|                   | ALERGENI | gluten-pšenica, rž, mleko, soja  | gluten-pšenica, jajce  |                |
| <b>SREDA</b>      | 18.9.    | čaj, rženi kruh, mesno-zelenj. namaz,<br><b>paradižnik</b>               | mineštra s teletino, skutini štruklji, jabolčna<br>čežana, limonada                  | sadna skuta    |
|                   | ALERGENI | gluten-rž, soja, mleko   | gluten, jajca, mleko   | mleko          |
| <b>ČETRTEK</b>    | 19.9.    | kuhani ovseni kosmiči s sadjem, mleti<br>mandlji, suho sadje             | prežganka, piščančji hrustavčki, kus kus z<br>zelenjavo, <b>paradižnikova solata</b> | žemlja         |
| BREZMESNI DAN     | ALERGENI | gluten-pšenica, oves, mleko, soja  | mleko, gluten-pšenica, pira, jajca   | gluten-pšenica |
| <b>PETEK</b>      | 20.9.    | bela kava, graham kruh, <b>domač čokoladni<br/>namaz, jabolka</b>        | <b>koruzna juha, pečena orada, špinača, pire<br/>krompir, smuti</b>                  | kompot         |
|                   | ALERGENI | gluten-pšenica, mleko, soja  | mleko, riba, gluten-pšenica  |                |
|                   |          |  |  |                |
| <b>PONEDELJEK</b> | 23.9     | čaj, ovseni kruh, ribji namaz, <b>kumare</b>                             | juha z ribano kašo, piščančji ražnjiči, riž s<br>korenčkom, <b>endivja</b> s koruzo  | smuti          |

|                      |          |   |   |                       |
|----------------------|----------|---|---|-----------------------|
|                      | ALERGENI | <i>gluten-oves,pšenica riba, mleko</i>  | <i>citrusi, gluten-pšenica, pira, jajca, mleko</i>                                |                       |
| <b>TOREK</b>         | 24.9.    | <b>kakav, polnozrnat jabolčni zavitek, <b>slive</b></b>                       | <b>zelenjavna juha, svinjska ribica, bulgur, kitajsko zelje v solati</b>          |                       |
|                      | ALERGENI | <i>gluten-pšenica,rž mleko, jajca, lešniki, soja</i>                          | <i>mleko, gluten-pšenica</i>  |                       |
| <b>SREDA</b>         | 25.9.    | <b>kamut khorasan zdrob na mleku, mleti mandlji, grozdje</b>                  | <b>čufti, pire krompir, <b>rdeča pesa, slive</b></b>                              | <b>jogurt</b>         |
|                      | ALERGENI | <i>gluten-pšenica, kamut, mleko</i>   | <i>citrusi, gluten-pšenica, jajca, mleko</i>                                      | <i>mleko</i>          |
| <b>ČETRTEK</b>       | 26.9.    | <b>čaj, graham kruh, <u>fizolov</u> namaz, banana</b>                         | <b>grahova juha, <b>makaronovo</b> meso, <b>paradižnik v solati</b></b>           | <b>žemlja</b>         |
|                      | ALERGENI | <i>gluten-pšenica, mleko, soja</i>  | <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i>   | <i>gluten-pšenica</i> |
| <b>PETEK</b>         | 27.9.    | <b>čaj, pirin kruh, <b>eko</b> umešana jajčka z <b>zelenjavo</b>, jabolka</b> | <b>enolončnica z <b>ajdo in stročnicami</b>, domače kokosove rezine, limonada</b> | <b>kompot</b>         |
|                      | ALERGENI | <i>gluten-pšenica,pira, jajca</i>   | <i>gluten-pšenica, ajda, mleko, jajca</i>   |                       |
|                      |          |   |   |                       |
| <b>PETEK</b>         | 30.9.    | <b>čaj, večzrnata žemlja, puranja šunka, <b>paprika</b></b>                   | <b>segedin s svinjskim mesom, <b>polenta, jogurt</b></b>                          | <b>jogurt</b>         |
| <b>BREZMESNI DAN</b> | ALERGENI | <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i>   | <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i>   | <i>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 sulfit, ki se nahaja v kisu.       |