

## JEDILNIK OŠ MALA NEDELJA – oktober 2021 (1.10.)

| DATUM          | DOPOLDANSKA MALICA  | SADNA MALICA | KOSILO  |
|----------------|---|--------------|---|
| PETEK<br>1.10. | KRUH (KORUZNI), TUNIN NAMAZ,<br>OLIVE, ČAJ (ŠIPEK)<br>(1,4,7) | SADJE        | KOSTNA JUHA S KRPICAMI, SVINJSKA PEČENKA, TLAČEN<br>KROMPIR, MEHKA SOLATA<br>(9,12) |

V OKLEPAJU SO ALERGENI PRISOTNI V DOLOČENEM OBROKU, KI LAHKO POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREOBČUTLJIVOSTI:

1 - Žita, ki vsebujejo gluten (a-pšenica, b-rž, c-ječmen, d-oves, e-pira, f-kamut), 2 - Raki, 3 - Jajca, 4 - Ribe, 5 - Arašidi, 6 - Zrnje soje, 7 - Mleko, 8 – Oreščki (a-oreh, b-mandlji, c-lešniki), 9 - Listna zelena, 10 - Gorčično seme, 11 - Sezamovo seme, 12 - Žveplov dioksid in sulfiti, 13 – Volčji bob, 14 - Mehkužci

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

## JEDILNIK – oktober 2021 (4.10.- 8.10.)

| DATUM                             | DOPOLDANSKA MALICA  | SADNA MALICA                 | KOSILO   |
|-----------------------------------|---|------------------------------|--|
| <b>PONEDELJEK</b><br><b>4.10.</b> | SENDVIČ, ACTIMEL<br>(1,7)                                 | <u>JABOLKO</u>               | CVETAČNA JUHA, PURANJI ZREZEK V ZELENJAVNI OMAKI, KUSKUS, SOLATA<br>(1,3,9)            |
| <b>TOREK</b><br><b>5.10.</b>      | ŽEMLJA (GRAHAM), NAMAZ IZ PAPIRIKE, ČAJ (JAGODA)<br>(1,7) | GROZDJE                      | POROVA JUHA, ŠPINAČNI TORTELINI S SIROVO OMAKO, SOLATA, LIMONADA<br>(1,3,7)            |
| <b>SREDA</b><br><b>6.10.</b>      | MLEČNO: <b>BIO POLENTA</b><br>(7)                         | NEKTARINE                    | RIČETOVA JUHA, ŠMORN Z MARMELADO, KOMPOT<br>(1,3,7)                                    |
| <b>ČETRTEK</b><br><b>7.10.</b>    | ŠTRUČKA (AJDOVA), MASLO, MED, GRŠKI TIP JOGURTA<br>(1,7)  | SLIVE                        | KOSTNA JUHA Z REZANCI, PEČENE RIBE (ALJAŠKI POLAK), PIRE, BUČKE V OMAKI<br>(1,3,4,7)   |
| <b>PETEK</b><br><b>8.10.</b>      | ROGLJIČEK S ŠUNKO, RUMENA PAPIRIKA, ČAJ<br>(1,3,7)        | SADJE<br><b>PRESENEČENJE</b> | ZELENJAVNA JUHA, <u>BIO AJDOVA KAŠA</u> Z MLETIM MESOM IN ZELENJAVO, SOLATA<br>(1,3,7) |

V OKLEPAJU SO ALERGENI PRISOTNI V DOLOČENEM OBROKU, KI LAHKO POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREEBČUTLJIVOSTI:

1 - Žita, ki vsebujejo gluten (a-pšenica, b-rž, c-ječmen, d-oves, e-pira, f-kamut), 2 - Raki, 3 - Jajca, 4 - Ribe, 5 - Arašidi, 6 - Zrnje soje, 7 - Mleko, 8 – Oreščki (a-oreh, b-mandlji, c-lešniki), 9 - Listna zelena, 10 - Gorčično seme, 11 - Sezamovo seme, 12 - Žveplov dioksid in sulfiti, 13 – Volčji bob, 14 - Mehkužci

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

## JEDILNIK – oktober 2021 (11.10.- 15.10.)

| DATUM                       | DOPOLDANSKA MALICA  | SADNA MALICA   | KOSILO  |
|-----------------------------|---|----------------|---|
| <b>PONEDELJEK</b><br>11.10. | KRUH (ČRNI), KORENČKOV NAMAZ,<br>KUMARICE, ČAJ (PLANINSKI)<br>(1,7)                       | BRESKEV        | BUČKINA JUHA, MAKARONOVO MESO S PURANOM, SOLATA<br>(1,3,7,9)  |
| <b>TOREK</b><br>12.10.      | ŽEMLJA (VELIKA), MOZARELA,<br>PARADIŽNIK, ČAJ (KAMILICA)<br>(1,7)                         | <u>JABOLKO</u> | PIŠČANČJA JUHA, DUŠENA PIŠČANČJA BEDRA, RIŽ Z<br>ZELENJAVO, SOLATA<br>(1,3,9,12)                              |
| <b>SREDA</b><br>13.10.      | ŠTRUČKA (KORUZNA), MARMELADA,<br>MLEKO<br>(1,7)   | KIVI           | KORENČKOVA JUHA, <b>EKO GOVEJI ZREZKI</b> V ČEBULNI OMAKI,<br>PIRE, SOLATA<br>(1,7,12)                        |
| <b>ČETRTEK</b><br>14.10.    | MLEČNO: MLEČNI RIŽ<br>(7)   | BANANA         | ENOLONČNICA: : SEGEDIN S SVINJSKIM MESOM, <b>BIO</b><br><b>POLENTA</b> , KVASENICA, ČAJ Z LIMONO<br>(1,3,7,9) |
| <b>PETEK</b><br>15.10.      | <u>KRUH (LOKALNI)</u> , POSEBNA PIŠČANČJA<br>SALAMA, LIST SOLATE, ČAJ (MELISA)<br>(1,6,7) | SADJE          | KOSTNA JUHA, RIBE (PANIRAN OSLIČ), SLAN KROMPIR S<br>ŠPINAČO, SOLATA<br>(1,3,4,7)                             |

V OKLEPAJU SO ALERGENI PRISOTNI V DOLOČENEM OBROKU, KI LAHKO POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREOBČUTLJIVOSTI:

1 - Žita, ki vsebujejo gluten (a-pšenica, b-rž, c-ječmen, d-oves, e-pira, f-kamut), 2 - Raki, 3 - Jajca, 4 - Ribe, 5 - Arašidi, 6 - Zrnje soje, 7 - Mleko, 8 – Oreščki (a-oreh, b-mandlji, c-lešniki), 9 - Listna zelena, 10 - Gorčično seme, 11 - Sezamovo seme, 12 -Žveplov dioksid in sulfiti, 13 – Volčji bob, 14 - Mehkužci

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

## JEDILNIK – oktober 2021 (18.10.- 22.10.)

| DATUM                              | DOPOLDANSKA MALICA   | SADNA MALICA   | KOSILO   |
|------------------------------------|--|----------------|--|
| <b>PONEDELJEK</b><br><b>18.10.</b> | KRUH (S SEMENI), PEČENA JAJČKA, RDEČA PAPRIKA, <u>JOGURT (LOKALNI)</u> (1,7) | <u>JABOLKO</u> | ŠPINAČNA JUHA, RIŽOTA S PURANJIM MESOM, SOLATA (1,7)   |
| <b>TOREK</b><br><b>19.10.</b>      | ŽEMLJA (KORUZNA), SKUTINA PENA, SOK 2DL (1,7)                                | GROZDJE        | FIŽOLOVA JUHA, ČEVAPČIČI, PEČEN KROMPIR, SOLATA (7)  |
| <b>SREDA</b><br><b>20.10.</b>      | MLEČNO: ČOKOLINO (7)   | NEKTARINA      | ENOLONČNICA: ENOLONČNICA: KROMPIRJEV GOLAŽ, SOJINI POLPETI, KUSKUS S POROM, SOLATA, PECIVO (1,9) |
| <b>ČETRTEK</b><br><b>21.10.</b>    | ŠTRUČKA (RŽENA), JAJČNI NAMAZ, KORENČEK, ČAJ Z LIMONO (1,3,7)                | POMARANČA      | GRAHOVA JUHA Z ZLATIMI KROGLICAMI, RIBE (RIBJE PALČKE), AJDOVA KAŠA, SOLATA (1,3,4,7,9,12)       |
| <b>PETEK</b><br><b>22.10.</b>      | <u>KVASENICA</u> , <u>KAKAV</u> (1,7)  | SADJE          | KOSTNA JUHA, PIŠČANČJA NABODALA, SLAN KROMPIR, SOLATA (1,3,12)                                   |

V OKLEPAJU SO ALERGENI PRISOTNI V DOLOČENEM OBROKU, KI LAHKO POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREOBČUTLJIVOSTI:

1 - Žita, ki vsebujejo gluten (a-pšenica, b-rž, c-ječmen, d-oves, e-pira, f-kamut), 2 - Raki, 3 - Jajca, 4 - Ribe, 5 - Arašidi, 6 - Zrnje soje, 7 - Mleko, 8 – Oreščki (a-oreh, b-mandlji, c-lešniki), 9 - Listna zelena, 10 - Gorčično seme, 11 - Sezamovo seme, 12 -Žveplov dioksid in sulfiti, 13 – Volčji bob, 14 - Mehkužci

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

Na jedilniku so **ekološka živila** označena **z zeleno barvo**, živila, ki jih vključujemo v jedilnik od **lokalnih dobaviteljev** pa so podčrtana.

**SADNA MALICA** je med glavnim odmorom in pretežno ponudimo učencem sezonsko sadje, tudi suho sadje, oreščke, medenko.

**Pri KOSILU** učencem ponujamo vodo, razredčen sok, različne čaje (sadne, zeliščne), limonade.

Šola dietne obroke za učence pripravlja ločeno na osnovi **potrdila medicinsko indicirani dieti**, ki jo predpiše specialist pediater in v skladu z internimi navodili šole. Učencem, ki so na posamezne alergene občutljivi, pripravljamo obroke z ustrežno zamenjavo jedi.

Ravnateljica: Breda Žunič

Organizatorica prehrane: Simona Mate

JESENSKE POČITNICE (25.10.- 2.11.2021)