



# JEDILNIK

18. 3. - 22. 3. 2024

<b>PONEDELJEK</b>	M/vrtec, 1.r	Mlečni riž s cimetom in kakavovim posipom *7,1a,8,6, indijski oreščki *8, <b>jabolko</b>
	<b>M</b>	Mlečni riž s cimetom in kakavovim posipom *7,1a,8,6, indijski oreščki *8, <b>jabolko</b>
	<b>K običajno</b>	Porova juha z <b>ovsenimi kosmiči</b> *1a,d,7, paradižnikova omaka s tuno *4,1a, peresniki *1a,3, riban sir *7, endivija solata s krompirjem, pomaranča
	<b>K brezmesno</b>	Porova juha z <b>ovsenimi kosmiči</b> *1a,d,7, paradižnikova omaka s tuno *4,1a, peresniki *1a,3, riban sir *7, endivija solata s krompirjem, pomaranča
	<b>M/PB</b>	Ržen kruh *1a,b, topljen sir *7, korenje, paprika, klementine
	<b>M/PB vrtec</b>	Ržen kruh *1a,b, topljen sir *7, korenje, paprika, klementine
<b>TOREK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	<b>Črni kruh</b> *1a, francoski namaz *7,3,9,10, olive, sadni čaj, hruške
	<b>M</b>	<b>Črni kruh</b> *1a, francoski namaz *7,3,9,10, olive, sadni čaj, hruške
	<b>K običajno</b>	Prežganka *1a,3, piščančji rezki v naravni omaki *1a, pire krompir s korenčkom *7, brokoli in cvetača v prilogi, zelena solata s koruzo
	<b>K brezmesno</b>	Prežganka *1a,3, brancin na žaru *4, pire krompir s korenčkom *7, brokoli in cvetača v prilogi, zelena solata s koruzo
	<b>M/PB</b>	Polnozrnati keksi *1a,d, naravni grški jogurt *7
	<b>M/PB vrtec</b>	Polnozrnati keksi *1a,d, naravni grški jogurt *7
<b>SREDA</b>	<b>M/vrtec, 1.r–5.r</b>	Borovničev smuti *7, polnozrnat rogljič *1a,b,6,3,7, klementine
	<b>M</b>	<b>Sadni kefir</b> *7, polnozrnat rogljič *1a,b,6,3,7, klementine
	<b>K običajno</b>	Špinačna juha s fritati *1a,3,7, goriški golaž *1a, polenta / gluhi štruklji *1a, zelena in zeljna solata s fižolom
	<b>K brezmesno</b>	Špinačna juha s fritati *1a,3,7, čičerikin golaž *1a, polenta / gluhi štruklji *1a, zelena in zeljna solata s fižolom
	<b>M/PB</b>	Štručka s sezamom *1a,11, melona
	<b>M/PB vrtec</b>	Štručka s sezamom *1a,11, melona
<b>ČETRTEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Ovsen kruh *1a,d, piščanče prsi, sir *7, zelena solata, sveže kumare, limonada ŠS – <b>jabolko</b>
	<b>M</b>	Ovsena štručka *1a,d, piščanče prsi, sir *7, zelena solata, sveže kumare, limonada ŠS – <b>jabolko</b>
	<b>K običajno</b>	Puranje pleskavice, krompir v kosih, paradižnikova pomaka, zelena solata in coleslaw *7,3,9,10, ananas
	<b>K brezmesno</b>	Bučkini polpeti *1a,3,7,6, krompir v kosih, paradižnikova pomaka, zelena solata in coleslaw *7,3,9,10, ananas
	<b>M/PB</b>	Hrustljavi kruhki, <b>mleko</b> *7
	<b>M/PB vrtec</b>	Hrustljavi kruhki, <b>mleko</b> *7
<b>PETEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	<b>Jogurt z žiti</b> *7,1a,d,8, mandlji *8, <b>banana</b>
	<b>M</b>	<b>Jogurt z žiti</b> *7,1a,d,8, mandlji *8, <b>banana</b>
	<b>K običajno</b>	Brezmesna enolončnica s stročjim fižolom *1a,3, <b>polnozrnat kruh</b> *1a, narastek s <b>prosene kaše</b> z <b>jabolki</b> *7,1a, sveže sadje
	<b>K brezmesno</b>	Enolončnica s stročjim fižolom *1a,3, <b>polnozrnat kruh</b> *1a, narastek s <b>prosene kaše</b> z <b>jabolki</b> *7,1a, sveže sadje
	<b>M/PB</b>	Črna žemlja *1a, sadni smoothie
	<b>M/PB vrtec</b>	Črna žemlja *1a, sadni smoothie

# ZAJTRK

<b>PONEDELJEK</b>	Kajzerica <sup>*1a</sup> , umešano jajce s piščančjimi prsi <sup>*3</sup> , paradižnik, sadni čaj
<b>TOREK</b>	Koruzni kosmiči z mlekom <sup>*7,1c</sup> , sveže sadje
<b>SREDA</b>	Polbeli kruh <sup>*1a</sup> , piščančji namaz <sup>*7</sup> , paprika, paradižnik, sadni čaj, sveže sadje
<b>ČETRTEK</b>	Pletenka <sup>*1a</sup> , kakav <sup>*7,6</sup> , sveže sadje
<b>PETEK</b>	Ajdov kruh <sup>*1a</sup> , maslo <sup>*7</sup> , med, sadni čaj, sveže sadje

\* v izrednih razmerah si pridržujemo pravico do sprememb jedilnika

**DOBER TEK !**

\*\* jedilnik je namenjen učencem brez prehranskih alergij.

\*\*\* Ob živilu so nad pisano označeni alergeni, ki so v živilo dodani. Pripravljene jedi lahko zaradi možne navzkrižne kontaminacije v sledeh vsebujejo naslednje alergene:

<sup>1</sup>žita, ki vsebujejo gluten (<sup>1a</sup> iz pšenice in pire, <sup>1b</sup> iz rži, <sup>1c</sup> iz ječmena in <sup>1d</sup> iz ovsja), <sup>2</sup>rake, <sup>3</sup>jajca, <sup>4</sup>ribe, <sup>5</sup>arašide, <sup>6</sup>sojo, <sup>7</sup>mleko in mlečne proizvode, <sup>8</sup>oreščke, <sup>9</sup>listno zeleno, <sup>10</sup>gorčično seme, <sup>11</sup>sezamovo seme in v sledeh tudi <sup>12</sup>žveplov dioksid, <sup>13</sup>volčji bob, <sup>14</sup>mehkužec. Dnevno ponujamo različne vrste kruha, ki lahko vsebujejo alergene: \*<sup>1a-d,6,3,7,8,11</sup>.

\*\*\*\* ekološki živila so označena odebeleno. \*\*\*\*\* ŠS – dodaten obrok iz EU šolske sheme.

## ALI STE VEDELI?

- da, v kolikor je le možno, jedi pripravljajo naši kuharji (gluhi štruklji, lazanja in ostali narastki, paradižnikova pomaka, narastek s prosene kaše, rižev narastek in biskvite, tunin, francoski in piščančji namaz, ...);
- da meso za lazanje, gratinirane palačinke, omake... meljemo sami;
- da ne uporabljamo pred pripravljenih živil kot so instant juhe, razne kocke, že mešane začimbe in podobno;
- da vso sadje in zelenjavno naročamo v osnovnem stanju in jo očistijo, narežejo, otrebijo,... naši kuharski delavci;
- da poskušamo z vašo pomočjo zmanjšati delež odpadne hrane, zato vas spodbujamo k odgovornemu ravnanju;
- da se strinjam, da ni slabih in dobrih živil, da so le slabe in dobre kombinacije živil, zato se na našem jedilniku najde tudi kaj »manj zdravega«;
- da si želimo, da bi vsak naš učenec v šoli pojedel vsaj en kos sadja ☺ in spil stekleničko pitne vode ☺.