

SEPTEMBER 2024

Ponedeljek, 2. 9. 2024

Zajtrk: kosmiči s sadjem in oreščki (7), navadni jogurt (7)

Malica: polnozrnat rogljič (1; pšenica, 3, 8, 10, 11), jabolčni sok redčen z vodo, nektarina - Evropska šolska shema

Kosilo: testenine (1; pšenica, 3, 7), omaka z mletim govejim mesom, sveže zelje v solati

Torek, 3. 9. 2024

Zajtrk: makovka (1; pšenica, 7), bela kava (7, 8)

Malica: sirni in zeliščni namaz (7), polnozrnat in črni kruh (1; pšenica), domači ledeni čaj, češnjev paradižnik

Kosilo: perutninska juha, jušne kroglice (1; pšenica, 3, 7), riž, zelenjavna priloga, sadje

Sreda, 4. 9. 2024

Zajtrk: kuhano jajce (3), češnjev paradižnik, sadni čaj

Malica: koruzni kosmiči (1; ječmen, 5), mleko (7), banana

Kosilo: goveji golaž, polenta 3-žita (1; pšenica), paradižnik in kumare v solati

Četrtek, 5. 9. 2024

Zajtrk: mlečna kaša (1; pšenica, 7), sadje

Malica: sir (7), piščančje prsi, črna žemlja (1; pšenica), kisla kumarica, limonada brez sladkorja

Kosilo: cvetačna kremna juha, ocvrt ribji file (1; pšenica, 3, 4, 7), pražen krompir, zelena solata

Petek, 6. 9. 2024

Zajtrk: sir (7), piščančja prsa, črni kruh (1; pšenica), sveže kumare, voda

Malica: bio sirova štručka (1; pšenica, 7), bio sadni kefir (7)

Kosilo: ričet s klobaso(1; pšenica), pisan kruh (1; pšenica), kremna rezina (1; pšenica, 3, 7)

Ponedeljek, 9. 9. 2024

Zajtrk: kislá smetana (7), črni kruh (1; pšenica), sadni čaj

Malica: mlečni riž (7), oreščki in suho sadje

Kosilo: telečja hrenovka, pire krompir (7), kremna špinača (7)

Torek, 10. 9. 2024 – brezmesni dan

Zajtrk: rižev narastek s sadjem (3, 7)

Malica: domača pica s sirom (1; pšenica, 7), voda, korenje

Kosilo: kremna juha iz bučk (7), tortelini v smetanovi omaki (1; pšenica, 3, 7), zelena solata z koruzo

Sreda, 11. 9. 2024

Zajtrk: mlečni zdrob (1; pšenica, 7), nektarina

Malica: domači tunin namaz (3, 6, 7), **bio črni in polbeli kruh** (1, pšenica), bezgov sok, korenje

Kosilo: goveji stroganov, domači kruhov cmok(1; pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati

Četrtek, 12. 9. 2024

Zajtrk: jajčna omleta (3, 7), zelenjava

Malica: maslo (7), **bio jagodna marmelada**, **domači črni kruh iz krušne peči** (1; pšenica), ringlo, **domače mleko – Evropska šolska shema**

Kosilo: pečene piščančje krače(1; pšenica, 3, 7), pražen krompir, grška solata (7)

Grška solata je priljubljena solata predvsem v poletnem času in je običajno narejena s koščki paradižnika, kumar, čebule, feta sira in oliv ter začinjena s soljo, origanom in oljčnim oljem. Običajni dodatki vključujejo še rezine zelene paprike ali jagode kaper.

Petek, 13. 9. 2024

Zajtrk: tunin namaz (4, 7), polnozrnatí kruh (1; pšenica), korenje, voda

Malica: makovka (1; pšenica, 7), probiotični sadni jogurt (7)

Kosilo: obara z govejim mesom in zelenjavo (9), **bio koruzni kruh** (1; pšenica), slivovi cmoki (1; pšenica, 3, 7)

Ponedeljek, 16. 9. 2024

Zajtrk: sir, koruzni kruh (1; pšenica), čaj, zelenjava

Malica: mlečna prosena kaša (1; pšenica), lubenica / melona

Kosilo: goveja juha z zakuho (1; pšenica, 3), rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, zelena solata z redkvico

Torek, 17. 9. 2024

Zajtrk: sadni kosmiči (1; pšenica, 8), jogurt (7)

Malica: kislá smetana (7), polbeli in polnozrnatí kruh (1; pšenica), domači ledeni čaj, oreški in suho sadje (5, 8, 12) - Evropska šolska shema

Kosilo: ocvrti piščančji file (1; pšenica, 3, 7), pire krompir z dodatkom sladkega krompirja (7), zelena solata

Sreda, 18. 9. 2024

Zajtrk: narastek iz prosene kaše (1; pšenica), jabolčna čežana

Malica: kuhano jajce (3), bio ovseni kruh (1; pšenica), 100% bio jabolčni sok, češnjev paradižnik

Kosilo: mesna lasanja (1; pšenica, 3, 7), paradižnik in kumare v solati

Četrtek, 19. 9. 2024

Zajtrk: namaz z zelišči (7), ovseni kruh (1, pšenica), jabolčni sok

Malica: pleskavica, bombetka s sezamom (1; pšenica, 11), zelena solata, ajvar, pomarančni sok

Kosilo: svinjski trakci z gobam, dušen bulgur (1; pšenica), sveže zelje v solati

Bulgur se tradicionalno prideluje iz pšenice, ki jo najprej delno skuhamo, posušimo, na koncu pa olupimo in zdrobimo. Je bogat vir beljakovin, mineralov (mangan, cink, železo, kalij), vitaminov B-kompleksa in vlaknin, zaradi česar zelo dobro vpliva na prebavo.

Petek, 20. 9. 2024 - brezmesni dan

Zajtrk: domači jajčni namaz (7), pirin kruh (1; pšenica), zelenjava, sadni čaj

Malica: sirov burek (1; pšenica, 7), voda, navadni probiotični jogurt (7) - Evropska šolska shema

Kosilo: krompirjev golaž, bio pirin kruh (1; pšenica), marmorni kolač (1; pšenica, 3, 7)

Ponedeljek, 23. 9. 2024

Zajtrk: mlečni zdrob (1; pšenica), sadje

Malica: suha salama, sir (7), pirina žemlja (1; pšenica), paradižnik, limonada brez dodanega sladkorja

Kosilo: piščančji ražnjiči, rizi bizi (koruza), pesa v solati

Torek, 24. 9. 2024 - brezmesni dan

Zajtrk: pečena jajca (3), polbeli kruh (1; pšenica), zeliščni čaj

Malica: med, maslo (7), **domači črni kruh iz krušne peči** (1; pšenica), breskev, **domače mleko - Evropska šolska shema** (7)

Kosilo: kremna juha iz bučk, testenine, paradižnikova omaka z baziliko, zelena solata

Sreda, 25. 9. 2024

Zajtrk: polenta (1; pšenica), mleko (7), sadje

Malica: domači mesno zelenjavni namaz (4, 7), **bio ovseni kruh** (1; pšenica), sadni čaj z limono, sveže kumare in paprika

Kosilo: piščančji paprikaš, zdrobovi cmoki(1; pšenica), sveže zelje v solati

Četrtek, 26. 9. 2024

Zajtrk: sir (7), ovsena bombetka (1; pšenica), češnjev paradižnik, limonada

Malica: **domači sadni jogurt** (7), sadna granola (1; pšenica, 8), slive

Kosilo: svinjska pečenka (laks kare), ajdova kaša (1; pšenica), zelena solata s korenjem

Ajda vsebuje med 10 in 15 % visokokakovostnih in lahko prebavljivih beljakovin. Vsebuje tudi veliko esencialnih aminokislin, vitaminov in mineralov. Predvsem je bogata z vitamini B-kompleksa (B1, B2 in B6), minerali, kot so cink, magnezij, kalij, mangan, baker, fosfor in železo.

Petek, 27. 9. 2024

Zajtrk: domači mesno zelenjavni namaz (3, 7), polnozrnati kruh (1, pšenica), sadni čaj

Malica: slan sirov polž (1; pšenica, 7), bezgov sok, korenje

Kosilo: pašta fižol (1; pšenica, 3, 7), **bio kruh** (1; pšenica), sladoled v lončku (1; pšenica, 3, 7)

Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika.

Organizator šolske prehrane: Urška Dolgan

Alergeni

1 gluten	2 raki	3 jajca	4 ribe	5 arašidi	6 soja	7 mleko / laktoza
						
8 oreščki	9 listna zelena	10 gorčično seme	11 sezamovo seme	12 žveplov dioksid	13 volčji bob	14 mehkužci
						

1. Žita, ki vsebujejo gluten, zlasti: pšenica (npr. pira in horasan), rž, ječmen, oves ali njihove križane vrste, in proizvodi iz njih.
2. Raki in proizvodi iz njih.
3. Jajca in proizvodi iz njih.
4. Ribe in proizvodi iz njih.
5. Arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih.
6. Zrnje soje in proizvodi iz njega.
7. Mleko in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo).
8. Oreščki in sicer mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih.
9. Listna zelena in proizvodi iz nje.
10. Gorčično seme in proizvodi iz njega.
11. Sezamovo seme in proizvodi iz njega.
12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂, ki se izračunajo za proizvode, ki so pripravljene za uživanje ali obnovljeni v skladu z navodili proizvajalcev.
13. Volčji bob in proizvodi iz njega.
14. Mehkužci in proizvodi iz njih.

Vir (s podrobno opredelitvijo alergenov): [Uredba \(EU\) št. 1169/2011](#), priloga II, str. 36.

