

OKTOBER 2024



<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/gradiva-ob-mednarodnem-dnevni-ozavescanja-o-izgubah-hrane-in-odpadni-hrani/>

Ponedeljek, 30. 9. 2024

Zajtrk: kosmiči z oreščki in suhim sadjem (7, 8), domači sadni jogurt (7)

Malica: hrenovka, štručka (1; pšenica), gorčica (10)/ kečap, višnjev sok

Kosilo: prežganka (1; pšenica, 3, 9), rižota s puranjim mesom in zelenjavo, pesa v solati

Torek, 1. 10. 2024

Zajtrk: mlečna štručka (1; pšenica, 7), bela kava (7, 8), jabolko

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

Kosilo: bučna kremna juha - muškatna buča (7), ocvrti ribji file (1; pšenica, 3, 4), pražen krompir, zelena solata

Sreda, 2. 10. 2024

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

Malica: sirni in zeliščni namaz (7), polnozrnati in črni kruh (1; pšenica), zeliščni čaj, češnjev paradižnik - Evropska šolska shema

Kosilo: piščančji trakci v zelenjavni omaki, domači kruhov cmok (1; pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati

Četrtek, 3. 10. 2024

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

Malica: čokoladni namaz (7,8), domači temni kruh (1; pšenica), bio jabolko, domače mleko - Evropska šolska shema

Kosilo: testenine (1; pšenica), haše omaka z govejim mesom, zelena solata s koruzo

Petek, 4. 10. 2024

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

Malica: domača maslena štručka (1; pšenica, 7), sadni pinjenec (7)

Kosilo: pasulj, bio kruh (1; pšenica), krof (1; pšenica, 3)

Ponedeljek, 7. 10. 2024

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

Malica: sir (7), piščančje prsi, črna zemlja (1; pšenica), limonada brez sladkorja, **sveže kumare in rdeča paprika - Evropska šolska shema**

Kosilo: puranji ragu z gomoljno zelenjavo, polenta (1; pšenica), pesa v solati

Torek, 8. 10. 2024

Zajtrk: jajčna omleta (3, 7), zelenjava

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

Kosilo: svinjski zrezki v zelenjavni omaki, kus kus (1; pšenica), sveže zelje v solati

Sreda, 9. 10. 2024 - brezmesni namaz

Zajtrk: sirni namaz (7), črni kruh (1; pšenica), sadni čaj

Malica: mlečni riž (7), ringlo

Kosilo: kremna cvetačna juha (7), testenine (1; pšenica, 3), tuna s paradižnikovo omako (4), zelena solata s čičeriko

Četrtek, 10. 10. 2024

Zajtrk: rižev narastek s sadjem (3, 7)

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

Kosilo: mesna štruca z govejim mesom, slan krompir, dušena zelenjava na maslu in drobtinah (1; pšenica, 7)

Petek, 11. 10. 2024

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

Malica: sirov burek (1; pšenica, 7), navadni probiotični jogurt (7)

Kosilo: piščančja obara z zelenjavo, palačinke s sadnim nadevom (1; pšenica, 3, 7), **bio pirin kruh** (1; pšenica)

Ponedeljek, 14. 10. 2024

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

Malica: mlečna prosena kaša (1; pšenica), banana

Kosilo: piščančji burger, bombeta (1; pšenica), listi zelene solate, kečap, sok

Torek, 15. 10. 2024

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

Malica: kislá smetana (7), polbeli in polnozrnati kruh (1; pšenica), zeliščni čaj
oreščki in suho sadje (5, 8, 12) - Evropska šolska shema

Kosilo: mesne kroglice v paradižnikovi omaki (1; pšenica, 3), pire krompir (7), zelena solata

Sreda, 16. 10. 2024 - Svetovni dan hrane

Zajtrk: narastek iz prosene kaše (1; pšenica, 3, 7), jabolčna čežana

Malica: makovka (1, pšenica, 7), bela kava (1; ječmen, 7), **mandarina - Evropska šolska shema**

Kosilo: piščančja juha z jušnimi kroglicami (1; pšenica, 3, 9), zelenjavna rižota s sirom, zelena solata z redkvico

Četrtek, 17. 10. 2024

Zajtrk: mlečni riž (7), sadje

Malica: domača pica s sirom (1; pšenica, 7), pomarančni sok

Kosilo: goveji stroganov, gluhi štruklji (1; pšenica), sveže zelje v solati

Petek, 18. 10. 2024 - brezmesni dan

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

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

Kosilo: krompirjev golaž, **bio črni kruh** (1; pšenica), rižev narastek (1; pšenica, 3, 7)

Ponedeljek, 21. 10. 2024

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

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

Kosilo: bučna kremna juha - maslena buča (7), pečene piščančje krače, bulgur z zelenjavo (1; pšenica), zelena solata

Torek, 22. 10. 2024 - brezmesni dan

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

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

Kosilo: grahova juha (7), kaneloni (1; pšenica, 3, 7), pire krompir s korenčkom (7), paradižnik in kumare v solati

Sreda, 23. 10. 2024 - brezmesni dan

Zajtrk: kislá smetana (7), črni kruh (1; pšenica), bela kava (7)

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

Kosilo: kremna juha z zelenjavo in rdečo lečo, testenine (1; pšenica, 3), sirova omaka (7), zelena solata s češnjevim paradižnikom

Četrtek, 24. 10. 2024

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

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

Kosilo: goveji golaž, svaljki (1; pšenica, 3), pesa v solati

Petek, 25. 10. 2024

Zajtrk: domači jajčni namaz (3, 7), polnozrnatí kruh (1, pšenica), sadni čaj

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

Kosilo: ričet s prekajeno piščančjo klobaso (1; pšenica, 9), **bio kruh** (1; pšenica), sladica - ladjice (1, pšenica, 3, 7, 8)

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 obnovljene 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.