

# NOVEMBER 2024



## Ponedeljek, 4. 11. 2024

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

**Malica:** navihanček (1; pšenica, 3, 7, 8), zeliščni čaj, **mandarina – Evropska šolska shema**

**Kosilo:** krompirjeva juha (3, 7), rižota s piščančjim mesom (9), sveže zelje v solati

## Torek, 5. 11. 2024

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

**Malica:** topljeni sirček (7), **bio bombeta s sezamom** (1; pšenica, 11), paradižnik, pomarančni sok

**Kosilo:** goveji trakci v zelenjavni omaki, kruhov cmok (1; pšenica, 3, 7) pesa v solati

## Sreda, 6. 11. 2024

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

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

**Kosilo:** korenčkova kremna juha, testenine (1; pšenica, 3), smetanova omaka z lososom (1; pšenica, 3, 4, 7), zelena solata

## Četrtek, 7. 11. 2024

**Zajtrk:** tunin namaz (3, 6, 7), črni kruh (1; pšenica), sok, korenje

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

**Kosilo:** piščančji file po dunajsko (1; pšenica, 3, 7), pire krompir (7), zelena solata s koruzo

## Petek, 8. 11. 2024

**Zajtrk:** kuhano jajce (3), črni kruh (1; pšenica), češnjev paradižnik, sadni čaj

**Malica:** mlečna štručka (1; pšenica, 7), sadni kefir (7)

**Kosilo:** jota s kislim zeljem, klobaso, krompirjem in fižolom, črni kruh (1; pšenica, 3, 7), cmoki z mareličnim nadevom (1; pšenica, 3, 7)

## Teden slovenske hrane



**Ponedeljek, 11. 11. 2024**

**Zajtrk:** mlečni zdrob (1; pšenica, 7), bio jabolko

**Malica:** sir (7), piščančje prsi, črna žemlja (1; pšenica), medena limonada, sveže kumare in rdeča paprika

**Kosilo:** pečene piščančje krače, mlinci (1; pšenica), dušeno rdeče zelje

**Torek, 12. 11. 2024**

**Zajtrk:** jajčna omleta (3, 7), zelenjava

**Malica:** domača maslena štručka (1; pšenica, 7), bela kava (1; ječmen, 7), hruška - Evropska šolska shema

**Kosilo:** goveji golaž, polenta (1; pšenica, 7), sveže zelje v solati

**Sreda, 13. 11. 2024**

**Zajtrk:** bio marmelada, maslo (7), ajdov kruh (1; pšenica), mleko (7)

**Malica:** sirni in zeliščni namaz (7), polnozrnati in črni kruh (1; pšenica), sadni čaj, češnjev paradižnik

**Kosilo:** puranji trakci v zelenjavni omaki, zdrobovi cmoki (1; pšenica, 3, 7), zelena solata

**Četrtek, 14. 11. 2024**

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

**Malica:** mlečna kaša (7), suho sadje in oreščki (8, 12)

**Kosilo:** pečenica, matevž, dušena kislina repa



**Moj naj zajtrk**

**Petek, 15. 11. 2024 - Tradicionalni slovenski zajtrk** 5. 11. 2024

Pridružite se nam v tednu slovenske hrane od 11. do 17. novembra 2024!

**Zajtrk:** med, maslo (7), domači temni kruh (1; pšenica), domače mleko (7), bio jabolko

**Malica:** sadna pojedina (banane, mandarine, ananas, kaki, hruške, kivi)

**Kosilo:** zelenjavni ričet, bio črni kruh (1; pšenica), orehova potica (1; pšenica, 3, 7, 8)

DOBER TEK  
Slovenija



*Naša Super Hrana*

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIŠTVO,  
GOZDARSTVO IN PREDLAGO

### **Ponedeljek, 18. 11. 2024**

**Zajtrk:** polenta z mlekom ( 1; pšenica, 7), sadje

**Malica:** čokoladna špirala (1; pšenica, 3, 6, 7, 8, 11), pomaranče, **domače mleko** -

**Evropska šolska shema**

**Kosilo:** polnozrnate testenine (1; pšenica), omaka z mletim govejim mesom, kitajsko zelje v solati

### **Torek, 19. 11. 2024**

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

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

**Kosilo:** kremna bučna juha (7), piščančji burger, bombeta (1; pšenica), listi zelene solate, kečap, sok

### **Sreda, 20. 11. 2024**

**Zajtrk:** palačinke (1; pšenica), zeliščni čaj

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

**Kosilo:** svinjski zrezki v zelenjavni omaki, **bio bulgur** (1; pšenica), paradižnik in kumare v solati

### **Četrtek, 21. 11. 2024**

**Zajtrk:** mlečni riž (7), sadje

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

**Kosilo:** puranja pečenka, pražen krompir, dušeno kislo zelje

### **Petek, 22. 11. 2024 - brezmesni dan**

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

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

**Kosilo:** zelenjavna enolončnica s čičeriko in skutinimi žličniki (1; pšenica, 3, 7), **bio koruzni kruh** (1; pšenica, 3), skutina pita (1; pšenica, 3, 7)

### **Ponedeljek, 21. 10. 2024**

**Zajtrk:** čokoladne kroglice z mlekom (1; pšenica, 7, 8), sadje

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

**Kosilo:** goveji file stroganov, dušen riž, pesa v solati

### **Torek, 25. 11. 2024**

**Zajtrk:** topljeni sirček (7), ovsena bombetka (1; pšenica), paradižnik, limonada

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

**Kosilo:** paniran file novozelandskega repaka (1; pšenica, 3, 4, 7), pire krompir z dodatkom sladkega krompirja (7), zelena solata

### **Sreda, 26. 11. 2024**

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

**Malica:** kokošja pašteta (3, 6, 7), bio koruzni in pirin kruh (1; pšenica), zeliščni čaj, korenje

**Kosilo:** piščančja juha z ribano kašo (1; pšenica, 3), sirovi tortelini (1; pšenica, 3, 7), paradižnikova omaka z bazilikinim pestom, zelena solata s korenčkom

### **Četrtek, 27. 11. 2024**

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

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

**Kosilo:** telečja hrenovka, kremna špinača (7), krompir v kosih

### **Petek, 28. 11. 2024**

**Zajtrk:** mlečni polž (1; pšenica, 7), kakav (7, 8), sadje

**Malica:** slan sirov polž (1; pšenica, 7), sok - gozdnimi sadeži, korenje

**Kosilo:** Ajmoht - telečja obara z zelenjavo, bio ajdov kruh (1; pšenica), marmorni kolač (1; pšenica, 3, 7)

## Alergeni

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