

# JANUAR 2025



## Ponedeljek, 6. 1. 2025

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

**Malica:** jabolčni zavitek (1; pšenica, 3, 7, 8), zeliščni čaj, **mandarine** – **Evropska šolska shema**

**Kosilo:** goveja juha (1; pšenica, 3, 7), rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, pesa v solati

## Torek, 7. 1. 2025

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

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

**Kosilo:** paniran file novozelandskega repaka (1; pšenica, 3, 4, 7), pire krompir (7), zelena solata s koruzo

## Sreda, 8. 1. 2025

**Zajtrk:** jajčni namaz (3, 7), čaj, kruh (1; pšenica), paradižnik

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

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

## Četrtek, 9. 1. 2025

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

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

**Kosilo:** piščančji trakci v zelenjavni kremni omaki, zdrobovi cmoki (1; pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati

## Petek, 10. 1. 2025 – brezmesni dan

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

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

**Kosilo:** zelenjavna enolončnica z rdečo lečo, črni kruh (1; pšenica 3, 7), jabolčna pita (1; pšenica, 3)

### **Ponedeljek, 13. 1. 2025**

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

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

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

### **Torek, 14. 1. 2025 - brezmesni dan**

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

**Malica:** med, maslo (7), domači temni kruh (1; pšenica), bio jabolko, domače mleko (7) - Evropska šolska shema

**Kosilo:** bučna kremna juha, njoki v smetanovi omaki (1; pšenica, 3, 7), zelena solata

### **Sreda, 15. 1. 2025**

**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:** svinjski trakci v omaki (7), gluhi štruklji (1; pšenica), solata

### **Četrtek, 16. 1. 2025**

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

**Malica:** mlečni riž (7), suho sadje in oreščki (8, 12)

**Kosilo:** mesni kaneloni (1; pšenica, 3, 7), pražen krompir, solata



### **Petek, 17. 1. 2025**

**Zajtrk:** rižev narastek (1; pšenica, 3, 7), sadje

**Malica:** sirov burek (1; pšenica, 3, 7), navadni jogurt (7)

**Kosilo:** obara z zelenjavo in piščančjim mesom, sladki skutini štruklji z drobtinami (1; pšenica, 3, 7)

### **Ponedeljek, 20. 1. 2025**

**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:** goveji zrezek v naravni omaki, **bio bulgur** z zelenjavo (1; pšenica), rdeča pesa v solati

Bulgur je žito, narejeno iz posušene, zdrobljene pšenice. Vsebuje različne vitamine in minerale ter večjo količino beljakovin in vlaknin. Prav tako je dober vir mangana, magnezija in železa



### **Torek, 21. 1. 2025**

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

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

**Kosilo:** piščančji burger, bombeta (1; pšenica), ketchup, solata, sok

### **Sreda, 22. 1. 2025**

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

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

**Kosilo:** pečene piščančje krače, pire krompir (7), zelje v solati

### **Četrtek, 23. 1. 2025**

**Zajtrk:** mlečni riž (7), sadje

**Malica:** domači tunin namaz (3, 6, 7), **bio pirin in polbeli kruh** (1, pšenica), **100% jabolčni sok**, korenje

**Kosilo:** testenine (1; pšenica), paradižnikova omaka s tuno, zelena solata

### **Petek, 24. 1. 2025**

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

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

**Kosilo:** zelenjavni ričet, črni kruh (1; pšenica), čokoladni navihanček (1; pšenica, 3, 7)

### **Ponedeljek, 27. 1. 2025**

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

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

**Kosilo:** boranja, kruh (1; pšenica), sadje

### **Torek, 28. 1. 2025**

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

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

**Kosilo:** svinjska pečenka, kus kus (1; pšenica) , solata

### **Sreda, 29. 1. 2025**

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

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

**Kosilo:** perutninska juha z rezanci (1; pšenica, 3, 7), zapečene testenine s sirom (1; pšenica, 3, 7) zelena solata

### **Četrtek, 30. 1. 2025**

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

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

**Kosilo:** dunajski zrezek (1; pšenica, 3, 7), pražen krompir, kitajsko zelje v solati

### **Petek, 31. 1. 2025**

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

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

**Kosilo:** segedin golaž s prekajeno klobaso, črni kruh (1; pšenica), vanilijev puding s smetano (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.