

JEDILNIK (šola; marec 2018)

| Datum | DOPOLDANSKA MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
|--|---|---|--|
| 1. 3. 2018 – 2. 3. 2018 zimske počitnice | | | |
| | | | |
| 5. P | Koruzni žganci, bela kava, ananas | Minjon juha, telečja pečenka, polnozrnati široki rezanci, mehka solata s koruzo | Polnozrnata bombetka, Poli, lahki sir, kumare, čaj |
| 6. T | Mojčina štručka, *hrenovka, ketchup, gorčica, paprika, čaj, klementina SŠS: jabolka | Grahova juha, lovska pečenka, dušena *ajdova kaša, solata gentila | Polnozrnata žemlja, maslo, kakav, grozdje |
| 7. S | Gobova juha s krompirjem, rženi kruh, rulada | Piščančji paprikaš, polnozrnati svedri, solata z rukolo, sladoled | Štručka z zeliščnim maslom, čaj, sladoled |
| 8. Č | Sezamova kajzerica, piščančje prsi v ovitku, sir, sveže kumare, čaj z limono SŠS: jabolka | Zelenjavna juha, piščančji dunajski zrezek, praženi krompir, zeljna solata s fižolom | Kruh, topljeni sir, čaj, grozdje |
| 9. P | Bio sadni kefir, polnozrnata žemlja, banana | Brokolijeva juha, pečeni ribji file (morska ščuka), dušeni riž tri žita z graham, zelena solata s korenčkom | Rozinov kruh, čokoladno mleko |
| | | | |
| 12. P | Boranja z mesom, kruh, ananas | Fižolova juha, kuhani skutni štrukelj, jabolčni kompot | Čokolino, mleko, banana |
| 13. T | Mlečni riž, jabolčni posip s cimetom, suhe brusnice SŠS: jabolka | Bučkina juha, polnozrnati špageti z mesno omako, solata s trdo kuhanim jajcem | Graham bombetka, mortadela, sir, kisle kumare, čaj |
| 14. S | Rižota z mesom, *rdeča pesa, sok s 100% sadnim deležem | Kisla juha, kruh, puding s smetano | Skutina blazinica, čaj, pomaranča |
| 15. Č | Buhtelj, kakav, pomaranča SŠS: jabolka | Goveja juha, kuhana *govedina, pire krompir, grahova omaka, endivija v solati | Ajdov kruh, pašteta, kisle kumare, čaj |
| 16. P | Ego sadni jogurt, makovka, banana | Cvetačna juha, ocvrti ribji file (aljaški polak), *kvinoja z graham, zelena solata s paradižnikom | Pirina pletenka, maslo, kakav |
| | | | |
| 19. P | Polnozrnati kruh, maslo, med, kakav, pomaranča | Kislo zelje, pečenica, slan krompir s peteršiljem, sadna solata | Skutin žepek, čaj, banana |
| 20. T | Mlečni zdrob, posip, melona SŠS: jabolka | Špinačna juha, polnozrnati makaroni s piščančjim mesom, endivija solata z radičem | Rogljček s šunko in sirom, čaj, ananas |
| 21. S | Zelenjavna juha s piščančjim mesom, kruh, banana | Pohorski lonec, kruh, *marmorni biskvit | Polnozrnata žemlja, sirni namaz, kakav, hruška |
| 22. Č | Rženi kruh, mesno-zelenjavni namaz, paprika, čaj, pomaranča SŠS: jabolka | Zelenjavna juha, pečen *piščanec, mlinci, zeljna solata | Polnozrnati kruh, čokoladni namaz, mleko, melona |
| 23. P | Cesarski praženec, sok s 100% sadnim deležem, kivi | Krompirjeva juha, pečen ribji file (rumenoplavuta limanda), basmati riž, gentile solata s koruzo | Stoletno pecivo, bio sadni kefir, pistacija |
| | | | |
| 26. P | Polnozrnata bombetka, puranje prsi v ovitku, | Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, mehka | Ovsena štručka, puding, melona |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | sir, sveža zelenjava, čaj, pomaranča | solata | |
| 27. T | Krompirjev golaž s hrenovko, kruh, sliva ringlo SŠS: jabolka | Telečja obara, kruh , *jabolčna pita | Pirin kruh, ribji namaz, čaj, paprika |
| 28. S | Ovseni kruh, nadevan jajček, sveža zelenjava, čaj, ananas | Bistra juha, piščančja nabodala, *ajdova kaša v solati z zelenjavo, sladoled | Mini pica, sok, sladoled |
| 29. Č | Koruzni kosmiči, mleko, posip, hruška SŠS: jabolka | Korenčkova juha, puranji zrezek v naravni omaki, kruhov cmok, kisle zelje v solati | Pletenka s sezamom, piščančja salama, sir, paprika, čaj |
| 30. P | Široki rezanci s skuto, kompot | Prežganka, ribji polpeti (som), slan krompir z drobnjakom, fižolova solata z zelenjavo | Polnozrnata štručka, maslo, med, čaj, pomaranča |

*Jedi vsebujejo ekološko pridelana živila

Jedilnik sestavili kuharica Bernarda Semenič in vodja šolske prehrane Nataša Horvatić Dolamič

Jedilnik pregledala ravnateljica: Mateja LESKOVAR POLANIČ

| ALERGENI OBROK | | VSEBNOST SNOVI, KI POVZROČA ALERGIJO ALI PREOBCUTLJIVOST | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|--|------|-------|------|---------|------|--------------------------------------|----------------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|---------------|----------|
| | | ŽITO, KI VSEBUJE PŠENIČNI GLUTEN | RAKI | JAJCA | RIBE | ARAŠIDI | SOJA | MLEKO, ML. PROIZVODI Z LAKTOZO | OREŠKI | LISTNA ZELENA | GORČIČNO SEME | SEZAMOVO SEME | ŽVEPLOV DIOKSID | VOLČJI BOB | MEHKUŽCI |
| PON 5. | MALICA POP. MALICA | X | | X* | | | X | X | X* | | | X* | | | |
| TOR 6. | MALICA POP. MALICA | X | | X* | X* | | X | X* | X* | | | X | X | | |
| SRE 7. | MALICA POP. MALICA | X | | X* | | X* | X | X* | X* | | | X* | X | | |
| ČET 8. | MALICA POP. MALICA | X | | X* | | | X | X* | | | | X | | | |
| PET 9. | MALICA POP. MALICA | X | | X* | X* | | X | X | X* | | | X* | | | |
| PON 12. | MALICA POP. MALICA | X | | X* | | | X | X | X* | | | X* | X | | |
| TOR 13. | MALICA POP. MALICA | X | | X* | | | X* | X | X* _(orehi) | | | X* | X | | |
| SRE 14. | MALICA POP. MALICA | X | | X | | | X | X | | | | | | | |
| ČET 15. | MALICA POP. MALICA | X | | X | | | X | X | X* _(oreh) X* | | | X* | | | |
| PET 16. | MALICA POP. MALICA | X | | X* | | | X | X | | | | X* | | | |

* alergen prisoten v sledih

| ALERGENI OBROK | | VSEBNOST SNOVI, KI POVZROČA ALERGIJO ALI PREOBCUTLJIVOST | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|--|------|----------|------|---------|--------|--------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|----------|
| | | ŽITO, KI VSEBUJE PŠENIČNI GLUTEN | RAKI | JAJCA | RIBE | ARAŠIDI | SOJA | MLEKO, ML. PROIZVODI Z LAKTOZO | OREŠKI | LISTNA ZELENA | GORČIČNO SEME | SEZAMOVO SEME | ŽVEPLOV DIOKSID | VOLČJI BOB | MEHKUŽCI |
| PON 19. | MALICA POP. MALICA | X X | | X* X | | | X X | X X | X* X | | | X* X | | | |
| TOR 20. | MALICA POP. MALICA | X X | | | | | | X X | X* X | | | X* X | | | |
| SRE 21. | MALICA POP. MALICA | X X | | X* X* | X* | | X X | X* X | X* X | | | X* X* | | | |
| ČET 22. | MALICA POP. MALICA | X X | | X X* | | | X X | X* X | X* X | | X | X* X* | X | | |
| PET 23. | MALICA POP. MALICA | X X | | X X* | | | | X X | X* X (orehi) | | | X* X | X | | |
| PON 26. | MALICA POP. MALICA | X X | | X* X* | | | X X | X X | X* X | | | X* X* | | | |
| TOR 27. | MALICA POP. MALICA | X X | | X* X* | X | | X X | X* X | | | | X* X* | | | |
| SRE 28. | MALICA POP. MALICA | X X | | X X | | X* | X X | X X | X* X* | | X | X* X | X | | |
| ČET 29. | MALICA POP. MALICA | | | | | | X X | X X | X* X | | | X | | | |
| PET 30. | MALICA POP. MALICA | X X | | X X* | | | X X | X X | X* X | | | X* X | X | | |

(*) – sestavina prisotna v sledih

Pripravili kuharica Bernarda Semenič in OŠP Nataša Horvatić Dolamič

Ravnateljica: Mateja Leskovar Polanič

| KOŠILO | VSEBNOST SNOVI, KI POVZROČA ALERGIJO ALI PREOBČUTLJIVOST | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------|-------|------|---------|------|--------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|----------|
| | ŽITO, KI VSEBUJE PŠENIČNI GLUTEN | RAKI | JAJCA | RIBE | ARAŠIDI | SOJA | MLEKO, ML. PROIZVODI Z LAKTOZO | OREŠKI | LISTNA ZELENA | GORČIČNO SEME | SEZAMOVO SEME | ŽVEPLOV DIOKSID | VOLČJI BOB | MEHKUŽCI |
| PON 5. | X | | X | | | | | | | | | | | |
| TOR 6. | X | | X | | | X | | | | | | | | |
| SRE 7. | X | | | | | | X | | | | | X | | |
| ČET 8. | X | | X | | | | | | | | | | | |
| PET 9. | X | | | X | | | | | | | | | | |
| PON 12. | X | | X | | | X | X | | | | | X | | |
| TOR 13. | X | | X | | | | | | | | | | | |
| SRE 14. | X | | X* | | | X | X | | | X* | X | | | |
| ČET 15. | X | | X | | | | X | | | | | | | |
| PET 16. | X | | X | X | | | | | | | | | | |
| PON 19. | X | | | | | X | | | | | | X | | |
| TOR 20. | X | | X | | | | X | | | | | | | |
| SRE 21. | X | | X | | | X | X | | | X* | | | | |
| ČET 22. | X | | X | | | | | | | | | | | |
| PET 23. | X | | | X | | | | | | | | X | | |
| PON 26. | X | | X | | | | X | | | | | | | |
| TOR 27. | X | | X | | | X | X* | | | X* | | | | |
| SRE 28. | X | | X | | X* | X | X | X* | | | | | | |
| ČET 29. | X | | X | | | X | X | | | | | | | |
| PET 30. | X | | X | X | | X | | | | | | X | | |

(*) – sestavina prisotna v sledih

Pripravili kuharica Bernarda Semenič in OŠP Nataša Horvatić Dolamič

Ravnateljica: Mateja Leskovar Polanič