




JEDILNIK za mesec november 2018

	PONEDELJEK 5. 11.	TOREK 6. 11.	SREDA 7. 11.	ČETRTEK 8. 11.	PETEK 9. 11.
ZAJTRK	Čokoladne žitne kroglice, polnozrnati kosmiči, koruzni kosmiči, mleko/navadni jogurt, sadje GLUTEN, LAKTOZA	Polbeli kruh, pašteta, planinski čaj, zelena paprika GLUTEN	Štručka s šunko in sirom, sadni čaj, suho in sveže sadje – fige, slive... GLUTEN, LAKTOZA	Domači kruh, eko zaseka/eko maslo, metin čaj, rdeča redkvice GLUTEN, JAJCA	Hrenovka s prilogo, sadni čaj, graham žemlja GLUTEN, GORČIČNA SEMENA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Čokoladne žitne kroglice, polnozrnati, koruzni kosmiči, mleko/navadni jogurt, sadje GLUTEN, LAKTOZA	Polbeli kruh, pašteta, planinski čaj, zelena paprika GLUTEN	Štručka s šunko in sirom, sadni čaj, suho in sveže sadje – fige, slive... GLUTEN, LAKTOZA	Domači kruh, eko zaseka/eko maslo, metin čaj, rdeča redkvice GLUTEN, JAJCA	Hrenovka s prilogo, sadni čaj, graham žemlja GLUTEN, GORČIČNA SEMENA
KOSILO	Goveja juha, rižev narastek, jagodni preliv, LAKTOZA, JAJCA	Gobova juha, ohrovt s krompirjem, sesekljana pečenka, sok GLUTEN, JAJCA, ZELENA	Cvetačna kremna juha, pečen piščanec, mlinci, kaša, endivija z radičem GLUTEN, LAKTOZA	Korenčkova juha puranje meso v vrtnarski omaki, dušen riž, mešana solata GLUTEN, LAKTOZA	Jota, koruzni kruh, desert GLUTEN, JAJCA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadni krožnik	Jogurt, pol bele žemlje GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati piškoti, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA	Topljeni sir, sezamov hlebček (pol), malo sladkan čaj GLUTEN, LAKTOZA	Krožnik različnega sadja in sirov (kruh) GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 12. 11.	TOREK 13. 11.	SREDA 14. 11.	ČETRTEK 15. 11.	PETEK 16. 11.
ZAJTRK	Ovseni kruh, kuhan pršut, rezina sira, zelena paprika, sadni čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni zdrob s čokoladnim posipom, GLUTEN, LAKTOZA	Polenta, kisla smetana ali mleko, LAKTOZA	Koruzni kruh s pašteto, kakav GLUTEN, LAKTOZA	TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK: Kruh, maslo, med, mleko, jabolko GLUTEN, LAKTOZA,
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Ovseni kruh, kuhan pršut, rezina sira, zelena paprika, sadni čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Graham žemlja, sadni in navadni jogurt , GLUTEN, LAKTOZA	Polenta, kisla smetana ali mleko, LAKTOZA	Makaronovo meso, kislo zelje, lipov čaj, GLUTEN, LAKTOZA	TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK: Kruh, maslo, med, mleko, jabolko GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, sadna solata GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha z zakuho, telečja pečenka, pražen krompir, zelena solata s fižolom GLUTEN, JAJCA	Fižolova juha, cmoki, skutini štruklji, kompot GLUTEN,	Kostna juha z zakuho, piščančje meso v omaki, široki rezanci, zelena solata s koruzo GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Ričet, biskvit s sadjem, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Čokoladni puding s pisanim posipom, malinovec GLUTEN, LAKTOZA	Jogurt, pol žemlje GLUTEN, LAKTOZA	Čokoladni navihanček, sok GLUTEN, LAKTOZA	Skutka, črni kruh GLUTEN, LAKTOZA	Sadni krožnik, oreški GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 19. 11.	TOREK 20. 11.	SREDA 21. 11.	ČETRTEK 22. 11.	PETEK 23. 11.
ZAJTRK	Makovka, bela žitna kava GLUTEN, LAKTOZA	Ovseni kruh, piščančja prsa, sir, paprika, šipkov čaj GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni zdrob s posipom, suho sadje, malo sladkan čaj GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, zeliščno maslo, bela kava, češnjev paradižnik GLUTEN, LAKTOZA	Zajtrk po izbiri 7. razreda/čokolino
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Makovka, bela žitna kava GLUTEN, LAKTOZA	Mesna enolončnica z vodnimi žličniki GLUTEN, JAJCA	Mlečni zdrob s posipom, suho sadje, malo sladkan čaj GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, zeliščno maslo, bela kava, češnjev paradižnik GLUTEN, LAKTOZA	Malica po izbiri 7. razreda
KOSILO	Juha iz eko buč, svinjska pečenka, rizi bizi, rdeča pesa v solati GLUTEN, JAJCA, ZELENA	Kostna juha z zakuho, puranji zrezek po dunajsko, pražen krompir, mešana solata GLUTEN, JAJCA	Enolončnica iz stročnic s piščančjim mesom, marmorni kolač, sok GLUTEN, LAKTOZA	Korenčkova juha, goveji zrezki v gobovi omaki, njoki, kitajsko zelje v solati GLUTEN, LAKTOZA,	Jota, polbeli/polnozrnati kruh, pecivo s sadjem GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Jagodni puding s sladkim grehom, čaj GLUTEN, LAKTOZA	Ananas, banana	Polnozrnati piškoti, lipov čaj GLUTEN, LAKTOZA	Grški jogurt, pol žemlje GLUTEN, LAKTOZA	Kivi, pol pirine žemlje GLUTEN

	PONEDELJEK 26. 11.	TOREK 27. 11.	SREDA 28. 11.	ČETRTEK 29. 11.	PETEK 30. 11.
ZAJTRK	Ribji namaz/maslo, pirin kruh, metin čaj GLUTEN, LAKTOZA	Obloženi črni kruh (kuhan pršut, poltrdi sir, kisle kumare), sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni osukanec s posipom LAKTOZA	Graham žemlja, umešana jajca, češnjev paradižnik GLUTEN, JAJCA	Črni kruh, maslo, med, mleko/palačinke GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Ribji namaz/maslo, pirin kruh, metin čaj GLUTEN, LAKTOZA	Obloženi črni kruh (kuhan pršut, poltrdi sir, kisle kumare), sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni osukanec s posipom LAKTOZA	Pašta, mešani koruzni kruh, sadni čaj GLUTEN	Palačinke z marmelado /čokoladno kremo, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
KOSILO	Piščančji paprikaš, polenta, zelena solata, jabolčni zavitek GLUTEN, JAJCA	Špinačna juha s kruhovimi kockami, zelenjavno-mesna rižota, zeljna solata s fižolom/rdeča pesa v solati GLUTEN, LAKTOZA	Fižolova juha s testeninami, carski praženec, mešani kompot GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha z ribano kašo, svinjska pečenka, pražen krompir, bujta repa GLUTEN, LAKTOZA	Zelenjavno mesna enolončnica z ajdovo kašo, koruzni kruh, sadna solata s smetano in pisanim posipom GLUTEN, LAKTOZA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Grozdje, banane	Koruzni kruh, skutin namaz, eko jabolčni sok GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati piškoti, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA	Grozdje, rezine sira, orehova jedrca, kruh LAKTOZA, OREŠČKI	Sadni jogurt, pol polnozrnat štručke GLUTEN, LAKTOZA

PRI SESTAVI JEDILNIKOV SO UPOŠTEVANI STANDARDI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA v VIZ (2005) in PRAKTIKUM JEDILNIKOV ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA (2008), KI JU JE IZDAL ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO. Pri pripravi jedilnika smo upoštevali uredbo o zelenem naročanju in uvajamo tudi ekološka živila in živila iz integrirane pridelave.

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, nedobavljenih surovin ali tehničnih težav, si šola pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

Različne jedi, ki so napisane ob poševnicah pomenijo različne variante, ki jih kuharici upoštevata glede na razpoložljivost pri dobaviteljih oz. medsebojno ujemanje jedi/pijače.

Jedilnik za prvo starostno obdobje v vrtcu je prilagojen otrokovim potrebam in je zapisan za poševnico. Otroci imajo na razpolago vodo ali nesladkan čaj.

Alergeni so zapisani ob posameznih jedeh z velikimi črkami.

Pri kuhanju NE uporabljamo nobenih ojačevalcev okusa in instant juh, temveč sveže in suhe začimbe (majaron, timijan, lovor, kumina, cimet klinčki, muškatni orešček, brinove jagode ...) ter občasno vegeto.

Jedilnik sestavljajo: Andreja Kmetec, Bogdana Drozg Onič - organizatorki šolske prehrane, Veronika Pavalec, Zdenka Behin - kuharici in vzgojiteljice v vrtcu ter posamezni učenci 8. in 9. razreda.

Učenci/otroci imajo pri malici in ves čas pouka/bivanja na razpolago sezonsko sadje.