

Številka: 6002-1/2016-6

JEDILNIK OKTOBER 2016

DATUM	MALICA	ALERGENI	KOSILO	ALERGENI
3.10.2016 PON.	Mešani kruh (1-pšenica), namaz s tuno (4, 7), kolobarji paradižnika, zeliščni čaj	1-gluten 4-ribe 7-mleko in mleč. izd.	Kremna porova juha (7), Štefani pečenka (1-pšenica, 3), pire krompir (7), radič s fižolom	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
4.10.2016 TOR.	Navadni jogurt s koruznimi kosmiči (možni sledovi 1-pšenica, 7), banana	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Mesno-zelenjavna lazanja (1-pšenica, 3, 7), zelena solata s čičerko	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
5.10.2016 SRE.	Bio rženi kruh (1-pšenica, rž), sirni namaz (7) z zelišči, kolobarji pora (SŠSZ), sadni čaj	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Zelenjavna juha, široki rezanci z drobtinami (1-pšenica, 3, 7), jabolčni kompot	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
6.10.2016 ČET.	Biga (1-pšenica, 7), čokoladno mleko (7), belo grozdje	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Gobova juha z ajdovo kašo, pečena riba (4), slan krompir z blitvo, domač puding (7)	4-ribe 7-mleko in mleč. izd.
7.10.2016 PET.	Ovseni kruh (1-pšenica, oves), piščančja klobasa, koščki paprike, zeliščni čaj	1-gluten	Goveja juha z vlivanci (1-pšenica, 3), kuhana govedina, krompirjeva omaka, sadje	1-gluten 3-jajca
10.10.2016 PON.	Orehov rogljiček (1-pšenica, 3, 7, 8), kakav (7), slive	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd. 8-orehi	Zelenjavna rižota (por, cvetača, brstični ohrovt) s koščki mesa, paradižnikova solata s papriko	
11.10.2016 TOR.	Mešani kruh (1-pšenica), suha salama, rezine paradižnika (SŠSZ), zeliščni čaj	1-gluten	Pečene piščančje krače, široki rezanci (1-pšenica, 3), radič s krompirjem	1-gluten 3-jajca
12.10.2016 SRE.	Probiotični napitek (7), ajdov kruh (1-pšenica), rdeče grozdje	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Zelenjavna enolončnica (ohrovt, cvetača, por, 1-pšenica), rižev narastek	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.



			(3, 7), voda z limono in meliso	
13.10.2016 ČET.	Pirin kruh (1-pšenica, pira), skutin namaz (7) s svežo rdečo papriko, bela žitna kava (1-ječmen, 7)	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Telečji zrezek, kus kus (1-pšenica) z brstičnim ohrovtom, endivija s krompirjem	1-gluten
14.10.2016 PET.	Črn pšenični kruh (1-pšenica), mocarela (7), 100 % pomarančni sok	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Njoki v smetanovi omaki (1-pšenica, 3, 7) s koščki tune (4) in porom, zelena solata s trakci korenja	1-gluten 3-jajca 4-jajca 7-mleko in mleč. izd.
17.10.2016 PON.	Ovseni kruh (1-pšenica, oves), otroška pašteta, koščki paradižnika in zelene paprike, sadni čaj	1-gluten	Bučkina juha s kroglicami (1-pšenica, 3), skutni marelični cmoki (1-pšenica, 3, 7), jabolčni kompot	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
18.10.2016 TOR.	Koruzni kruh (1-pšenica), maslo (7), marmelada, sadni čaj, slive	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Goveja juha z rezanci (1-pšenica, 3), kuhana govedina, pire krompir (7), blitva v omaki	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
19.10.2016 SRE.	Žemlja (1-pšenica), bio sadni kefir (7), belo grozdje	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Zeljna juha, jabolčni zavitek (1-pšenica, 3, 7), 100 % naravni sok	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
20.10.2016 ČET.	Polnozrnat kruh (1-pšenica), kocka sira (7), čaj, slive (SŠSZ)	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Testenine carbonara (1-pšenica, 3, 7), paradižnikova solata s fižolom	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
21.10.2016 PET.	Koruzna polenta (možni sledovi 1-pšenica), alpsko mleko (7), breskev	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Telečji paprikaš (paprika, paradižnik) s širokimi rezanci (1-pšenica, 3), radič s krompirjem	1-gluten 3-jajca
24.10.2016 PON.	Čokolino z ovsenimi kosmiči (1-oves, 6, 7, 8), hruška (SŠSZ)	1-gluten 6-soja 7-mleko in mleč. izd. 8-lešniki	Svinjska pečenka, pražen krompir, zelena solata s čičerko	



25.10.2016 TOR.	Beli kruh (1-pšenica), hrenovka, koščki paradižnika, gorčica (10), zeliščni čaj	1-gluten 10-gorčično seme	Ričet s puranjim/prekajenim mesom (1-ječmen), jogurtovo pecivo (1- pšenica, 3, 7)	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
26.10.2016 SRE.	Mešani kruh (1- pšenica), rezine sira (7), rezine paprike in paradižnika, sadni čaj	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Dušena riba (4), krompir z blitvo, paradižnikova solata s porom, sadna rezina (1-pšenica, 3, 7)	1-gluten 3-jajca 4-ribe 7-mleko in mleč. izd.
27.10.2016 ČET.	Rženi kruh (1-pšenica, rž), namaz s tuno (4, 7), kolobarji korenja, zeliščni čaj	1-gluten 4-ribe 7-mleko in mleč. izd.	Fižolova juha, flancati (1-pšenica, 3, 7), mešani kompot	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.
28.10.2016 PET.	Koruzni kruh (1- pšenica), maslo (7), med, bela žitna kava (1-ječmen, 7)	1-gluten 7-mleko in mleč. izd.	Čufti v paradižnikovi omaki (1-pšenica, 3), pire krompir (7), zelena solata	1-gluten 3-jajca 7-mleko in mleč. izd.

Kuhinja si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

Sokovi Nektar Natura so brez dodanega sladkorja, pri kosilu na razpolago po jedilniku ob dnevih, ko ni drugih napitkov (kompoti...). Voda je v jedilnici vedno na razpolago.

SŠSZ – evropski projekt Sheme šolskega sadja in zelenjave (financiran s strani EU in države Slovenije).

V septembru in oktobru 2016 na šoli poteka tudi projekt »Uživajmo v zdravju«, ki poudarja prednosti gibanja in zdravega prehranjevanja.

Vodja kuhinje: Sladana Kostić

Organizatorica šol. prehrane: Suzana Planšak