

Številka: 6002-1/2019-8

Jedilnik NOVEMBER 2019

4.11.2019 PON	mlečni rogljiček (1-pšenica, 7) kakav z <i>*domačim mlekom</i> (6, 7) sliva ringlo	Zeljna enolončnica s krompirjem in proseno kašo buhtelj z marmelado (1, 3, 7)
5.11.2019 TOR ŠSZ	koruzni kruh (1-pšenica) rezine sira (7) rdeča paprika/(ŠSZ zelena paprika) šipkov čaj	svinjski zrezek v naravni omaki (1-pšenica) riž s korenjem in brokolijem endivija s krompirjem/rdeča pesa
6.11.2019 SRE	<i>*bio kefir</i> (7) pirin polnozrnat kruh (1-pšenica, pira) belo grozdje	cvetačna juha polnozrnate testenine (1-pšenica, 3) z mletim puranjim mesom zelena solata s koruzo/paradižnikova solata
7.11.2019 ČET	ovseni kruh (1-pšenica, oves) tunin namaz (4, 7) korenje, sadni čaj	goveja juha z ribano kašo (1-pšenica, 3, 9) kuhana govedina krompirjeva omaka s kumaricami
8.11.2019 PET	<i>*domači beli kruh (1-pšenica)</i> rezina piščančjih prsi češnjev paradižnik, zeliščni čaj	piščančji file v smetanovi omaki (7) njoki (1-pšenica, 3, 7) zeljna solata s krompirjem/zelena solata
11.11.2019 PON	polnozrnata štručka s sirom (1- pšenica, 7) kolobarji svežih kumaric zeliščni čaj	pečena svinjska ribica dušeno sladko rdeče zelje mlinci s kisló smetano (1-pšenica, 3, 7)
12.11.2019 TOR	ovseni kruh (1-pšenica, oves) sirni namaz zelišči (7) rdeča paprika šipkov čaj	bučna kremna juha (7) lazanja z mletim mesom in zelenjavo (1-pšenica, 3, 7) endivija z naribanim korenjem/paradižnikova solata
13.11.2019 SRE	pletenica z rozinami (1-pšenica, 7) <i>*bela kava z domačim mlekom</i> (1- ječmen, 6, 7) mandarina	pečena piščančja stegna brez kože in kosti pražen krompir zelena solata/fižolova solata
14.11.2019 ČET ŠSZ	<i>*domači navadni jogurt</i> (7) s sadnim prelivom ovsena žemljica (1-pšenica, oves) (ŠSZ grozdje)	milijonska juha (1-pšenica, 3) mešani kruh (1-pšenica, rž) rižev narastek z jabolki in cimetom (3, 7)
15.11.2019 PET/TSZ	*ZAJTRK: ržen kruh (1-rž), maslo (7), med, mleko (7) in jabolko MALICA: smuti (7), hruška	piščančji file v porovi omaki s smetano (7) kus kus z rumeno papriko (1-pšenica) rdeča pesa/zelena solata

Jedilnik NOVEMBER 2019

18.11.2019 PON	pirin kruh (1-pšenica, pira) jagodni džem in kislá smetana (7) koščki melone čaj	grahova kremna juha (7) ribji file v koruzni skorjici (4) krompirjeva solata s svežimi kumaricami
19.11.2019 TOR ŠSZ hruška	temna kraljeva štručka s sezamom (1-pšenica, rž, 3, 6, 7, 11) belo grozdje čaj	puranji golaž z zelenjavo pisana polenta zeljna solata s krompirjem/zelena solata
20.11.2019 SRE	rženi kruh (1-pšenica, rž) pašteta Argeta junior (6, 7) rumena paprika, čaj	ričet (1-ječmen) slivovi cmoki (1-pšenica, 3, 7) kompot iz jabolk in suhih sliv (12)
21.11.2019 ČET	orehova potica (1-pšenica, 3, 7, 8-orehi) mandarina alpsko mleko (7)	kostna juha z zlatimi kroglicami (1-pšenica, 3, 7) kislo zelje (12) z »grumpi« slan krompir s peteršiljem pečenica
22.11.2019 PET	koruzni kosmiči brez sladkorja navadni jogurt (7) banana	dušeni piščančji file v zelenjavni omaki rizi bizi stročji fižol v solati/rdeča pesa
25.11.2019 PON	štručka (1-pšenica) hrenovka gorčica (10) kislo zelje (12), 100 % sadni sok	kokošja juha s kruhovimi kockami (1-pšenica) mesno-zelenjavna rižota/iz treh žit (1-ječmen, pira) radič s krompirjem/rdeča pesa
26.11.2019 TOR	ovseni kosmiči z rozinami in mlekom (1-oves, 7, 12) banana	puranja obara z zakuho in zelenjavo (1-pšenica, 3) mešani kruh (1-pšenica, rž) puding (6, 7)
27.11.2019 SRE ŠSZ Kaki vanilja	pletenka z makovim posipom (1- pšenica, 7) <i>*bio kefir (7), mandarina</i>	pečen piščančji file pražen krompir endivija s krompirjem/fižolova solata s porom
28.11.2019 ČET	koruzni kruh (1-pšenica) maslo (7) in borovničev džem <i>*bela kava (1-ječmen, 6, 7)</i> krhlji pomaranč	mineštra z lečo carski praženec (z rozinami/1-pšenica, 3, 7, 12) jabolčni kompot
29.11.2019 PET	<i>*bio ržen kruh (1-rž, pšenica)</i> domač skutni namaz (7) suha salama, čaj	piščančji frikase z zelenjavo (por, bučke, korenje, 1- pšenica, 7), ajdovi rezanci (1-pšenica, 3) zelena solata/kislo zelje v solati (12)

PRILOGA JEDILNIKU

**bio kefir mlekarne Kele&Kele in bio jogurt Ljubljanskih mlekarn,*

**lokalno: domači jogurt kmetija Krevh, med Čebelarstvo Bauer, mleko kmetije Močnik, domači kruh kmetije Bimer, eko kmetije Lešnik in kmetije Jamnik.*

V tretjem petku v novembru izvajamo **TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**: ržen kruh/Kmetija Jamnik, maslo/Kmetija Krevh, mleko/Kmetija Močnik, med/Čebelarstvo Bauer, jabolka/Kmetijska zadruga Slovenj Gradec. Vsa živila so lokalnega porekla.

Kuhinja si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

V živilih/jedeh obstaja možnost prisotnosti alergenov v sledovih (izjema so dietni obroki, kjer so postopki priprave strogo ločeni).

Dietni obroki za otroke se pripravljajo ločeno, na osnovi zdravniškega potrdila in v skladu z internimi navodili šole. Otrokom z alergijami oz. preobčutljivostmi pripravljamo obroke z ustrezno zamenjavo jedi, ki ne vsebujejo alergenov.

Sokovi, ki so občasno pri obrokih, so 100 % in brez dodanega sladkorja. Voda je v jedilnici in na šoli vedno na razpolago.

Učenci imajo v jedilnici samopostrežni solatni bar, kjer sta dnevno na izbiro dve solati (kuhinja uporablja pri pripravi solat kise z vsebnostjo sulfita/12).

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

Vodja kuhinje: Sladana Kostić

Organizatorica šol. prehrane: Suzana Planšak

Priloga k jedilniku: SNOVI ALI PROIZVODI, KI POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREOBČUTLJIVOSTI:

V zgornjih jedeh so lahko prisotni naslednji alergeni:

1. Žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut, 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 in mlečne beljakovine; **8.** oreški: mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija 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.** žveplovi dioksidi in sulfiti; **13.** volčji bob in proizvodi iz njega; **14.** mehkužci in proizvodi iz njih.