



## JEDILNIK ŠOLA – DIETA VAROVALNA

OKTOBER 2020

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
Schema				
28. 9. 2020	ovseni kosmiči z mlekom (gluten, mleko), hruška	navadni jogurt (mleko), ponozrnata štručka, (vsebuje alergene: gluten, mleko), hruška	kostna juha z ribano kašo, polnozrnate testenine s tunino omako (gluten, ribe, jajce), zelje v solati, jabolko, nektarina, voda	sirni namaz (mleko), ržen kruh (gluten)
29. 9. 2020	koruzna žemlja (gluten), maslo (mleko), mleko (mleko), jabolko	sir gauda (mleko), piščančja salama, domači polbeli hleb (gluten, soja, sezam), paradižnik, paprika, nesladka limonada	cvetačna juha, eko goveji zrezki v zelenjavni omaki (gluten), krompir v kosih, zelena solata, sadni čaj, melona	jabolko, navadni jogurt (mleko)
30. 9. 2020	sir edamec (mleko), pusta šunka, ajdov kruh (gluten), nesladek planinski čaj, paradižnik	ovseni kosmiči z mlekom (gluten, mleko), jabolko	korenjčkova juha (gluten, jajce), piščančja nabodala, peteršiljev krompir, radič v solati, voda	jabolko, polnozrnata štručka (gluten, mleko)
1. 10. 2020	nemastna skuta (mleko), pirin kruh (gluten), mleko (mleko), jabolko	ržena žemlja (gluten), prešana šunka, sir gauda (mleko), nesladek hibiskus čaj, kumarica	brokolijeva juha (gluten), zrezek na žaru, pire krompir (mleko), rdeča pesa v solati, nesladek metin čaj, jabolko	pirin kruh (gluten), alpsko mleko (mleko)
2. 10. 2020	polenta z mlekom (mleko, gluten), jabolko	sirni namaz (mleko), ovseni kruh (gluten), mleko (mleko), jabolko	jota s hrenovko (gluten), ajdova palačinka s skuto (gluten, mleko, jajce), jabolko, voda	hruška, polnozrnati grisini (gluten)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in nesladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!

### Živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

žito, ki vsebuje gluten (1), jajca (2), mleko (3), arašidi (4), soja (5), oreščki - lešniki, mandeljni, orehi (6), listnata zelena (7), gorčično seme (8), sezamovo seme (9), ribe (10), raki(11), mehkužci (12), volčji bob (13), žveplov dioksid (14).



## JEDILNIK ŠOLA – DIETA VAROVALNA

OKTOBER 2020

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
5. 10. 2020	mlečni polnozrnati temni riž (nesladek) s črno čokolado (mleko, gluten, sledi oreščkov), jabolko	mlečni polnozrnati temni riž (nesladek) s črno čokolado (mleko, gluten, sledi oreščkov), črni kruh, jabolko	goveja juha čista, polnozrnate testenine s sirovo omako jabolko (gluten, mleko, jajca), voda, zelena solata s paradižnikom, jabolko, napitek, voda	štručka polnozrnata (gluten), topljeni sir (gluten, mleko)
6. 10. 2020	ribja pašteta, ržena žemlja (vsebuje alergene: gluten, ribe), ne sladek čaj, lubenica	hamburger, polnozrnata bombeta (gluten, soja), list solate, nesladek čaj	paradižnikova juha, lososov file na žaru (ribe), krompir v kosih, rdeča pesa v solati, zelena solata, voda	kajzarca polnozrnata (gluten), jabolko
7. 10. 2020	sir gouda (mleko), puranja prsa v ovoju, polnozrnati kruh (gluten), kislá kumarica, nesladek zeliščni čaj	polnozrnato pecivo (gluten, mleko, jajca), mleko (mleko), jabolko (gluten, mleko, jajca)	kostna juha z riževimi rezanci, goveji golaž (gluten, soja), koruzna polenta (gluten), solata in rdeč radič, napitek, voda	ribja pašteta (ribe), eko črni kruh (gluten)
8. 10. 2020	kislá smetana (mleko), črni kruh (gluten), nesladek čaj, jabolko	sir (mleko) in salama, ržena štručka (gluten), voda, jabolko	bučkina juha (gluten), pečen piščanec, dušen polnozrnat riž (gluten), z eko zelenjavo, paradižnikova solata s papriko, nesladek čaj, jabolko	alpsko mleko (mleko), pirin kruh (gluten)
9. 10. 2020	maslo (mleko), rženi kruh (gluten, soja, sezam), mleko (mleko), jabolko	-	zelenjavna enolončnica, ajdove palačinka (gluten, soja, mleko, sezam, jajce), jabolko	navadni jogurt (mleko), polnozrnati kruh (gluten, soja, sezam)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in nesladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!

### Živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

žito, ki vsebuje gluten (1), jajca (2), mleko (3), arašidi (4), soja (5), oreščki - lešniki, mandeljni, orehi (6), listnata zelena (7), gorčično seme (8), sezamovo seme (9), ribe (10), raki(11), mehkužci (12), volčji bob (13), žveplov dioksid (14).



## JEDILNIK ŠOLA – DIETA VAROVALNA

OKTOBER 2020

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
<b>Shema</b>				
12. 10. 2020	koruzni kosmiči z mlekom (gluten, mleko), jabolko	polnozrnato pecivo (gluten), mleko (mleko), jabolko	kolerabična juha, polnozrnate testenine z mesno omako (gluten, jajce), zelena solata, voda, napitek	hruška, ovseni kruh (gluten)
13. 10. 2020	kisla smetana (mleko), ajdov kruh (gluten, mleko), nesladek otroški čaj, jabolko	ribe tune (ribe), koruzna bombeta (gluten, mleko), nesladek sadni čaj, ananas	korenjčkova juha, dušen riž, puran z eko zelenjavo (gluten), zelena solata, nesladek čaj, voda jabolko	alpsko mleko, pirin kruh (gluten, sledi arašidov)
14. 10. 2020	piščančja salama, sir trapist (mleko), rženi kruh (gluten), zelena paprika, nesladek planinski čaj,	mlečna prosena kaša nesladka (gluten, mleko), hruška	porova juha, čufti v paradižnikovi omaki (gluten, jajce), kuhan krompir v kosih, radič v solati, jabolko, voda	jabolko, polnozrnata bombeta s sezamom (gluten, sezam)
15. 10. 2020	maslo (mleko), marmelada za diabetike, polnozrnata žemlja (gluten, mleko), mleko, hruška	sirov burek (gluten, mleko), navadni tekoči jogurt (mleko), jabolko	grahova juha, kislo zelje, ajdovi žganci, pečenica, nesladek sadni čaj, voda	jabolko, črni kruh (gluten)
16. 10. 2020	mlečna prosena kaša (mleko, gluten) brez sladkorja, jabolko	marmelada za diabetike, maslo (mleko), rženi kruh (gluten), mleko (mleko), jabolko	čista juha, svinjska pečenka, polnozrnate testenine z maslom (mleko, gluten, jajce), paradižnikova solata, zelena solata, voda	kislo mleko (mleko), štručka ržena (gluten)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in nesladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!

### Živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

žito, ki vsebuje gluten (1), jajca (2), mleko (3), arašidi (4), soja (5), oreščki - lešniki, mandeljni, orehi (6), listnata zelena (7), gorčično seme (8), sezamovo seme (9), ribe (10), raki(11), mehkužci (12), volčji bob (13), žveplov dioksid (14).



## JEDILNIK ŠOLA – DIETA VAROVALNA

OKTOBER 2020

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
19. 10. 2020	ovseni kosmiči z mlekom (gluten, soja, mleko, sezam), brusnice (SO <sub>2</sub> ), <b>jabolko</b>	<b>sirni namaz</b> (mleko), polnozrnata žemlja (gluten, soja, mleko), <b>jabolko</b>	krompirjeva juha s telečjim mesom, <b>carski praženec z ajdovo moko</b> (gluten, mleko, jajce), <b>voda, nesladek čaj, mandarina</b>	topljeni sir (mleko), <b>polnozrnata kajzarca</b> (gluten, soja, mleko, sezam)
20. 10. 2020	sir gauda (mleko), piščančja salama, polnozrnata štručka (gluten, soja, sezam), kislá kumarica, <b>nesladka limonada</b>	sir gauda (mleko), piščančja salama, <b>domači polbeli hleb</b> (gluten, soja, sezam), paradižnik, paprika, <b>nesladka limonada</b>	kostna juha z riževimi rezanci ( <b>sledi glutena</b> ), segedin golaž (gluten), <b>krompir v kosih</b> , zelena solata s koruzo, voda, nesladek sadni čaj	<b>eko navadni jogurt</b> (mleko), <b>rženi kruh</b> (gluten, soja, sezam)
21. 10. 2020	<b>sirni namaz</b> (mleko), <b>pirin kruh</b> (gluten, soja, sezam), mleko (mleko), <b>hruška eko</b>	<b>mleko</b> (mleko), <b>polnozrnato pecivo</b> (gluten, jajce, soja, mleko, sezam), <b>eko hruška</b>	<b>juha zelenjavna</b> (gluten), kremna špinača (mleko), hrenovka, <b>pire krompir</b> (mleko), <b>voda, nesladek čaj, jabolko</b>	pomarančni 100% sok, <b>jabolko, polnozrnat kruh</b> (gluten, soja, sezam),
22. 10. 2020	<b>mlečni polnozrnati riž brez sladkorja s črno čokolado</b> (gluten, soja, mleko, oreščki), <b>jabolko eko</b>	pašteta, ržen kruh (gluten, soja, sezam), <b>hruška, nesladek šipkov čaj</b> ali <b>100% jabolčni sok</b>	brokolijeva juha, junčji zrezek v omaki, <b>polnozrnate testenine</b> (gluten, mleko, jajce), rdeča pesa v solati, napitek - voda, nesladek sadni čaj	<b>polnozrnati rogljiček</b> (gluten, jajce, soja, mleko, sezam), jabolko
23. 10. 2020	topljeni sir (mleko), paradižnik, kumarica, <b>polnozrnati kruh</b> (gluten, soja, sezam), <b>nesladek šipkov čaj, jabolko</b>	<b>polnozrnata štručka</b> (gluten, soja, sezam), <b>mleko</b> (mleko), <b>sir topljeni</b> (mleko), <b>jabolko eko</b>	eko zelenjavna enolončnica s <b>krompirjem</b> in puranjim mesom, <b>jabolčna pita s pirino moko in brez sladkorja</b> (gluten, jajce), <b>jabolko</b>	<b>hruška</b> , kisló mleko (mleko)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in nesladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!

### Živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

žito, ki vsebuje gluten (1), jajca (2), mleko (3), arašidi (4), soja (5), oreščki - lešniki, mandeljni, orehi (6), listnata zelena (7), gorčično seme (8), sezamovo seme (9), ribe (10), raki(11), mehkužci (12), volčji bob (13), žveplov dioksid (14).