



## JEDILNIK ŠOLA – DIETA VAROVALNA

OKTOBER 2021

| DATUM       | ZAJTRK  | MALICA  | KOSILO   | POPOLDANSKA MALICA   |
|-------------|---|---|--|--|
| 4. 10. 2021 | ajdova kaša z mlekom in rozinami (gluten, soja, mleko, sezam, SO <sub>2</sub> ), 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)     |
| 5. 10. 2021 | 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                         |
| 6. 10. 2021 | sir gouda (mleko), puranja prsa v ovoju, polnozrnati kruh (gluten), kislina 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)                   |
| 7. 10. 2021 | kisla smetana (mleko), črni kruh (gluten), nesladek čaj, hruška   | 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)                      |
| 8. 10. 2021 | 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 2021

| DATUM        | ZAJTRK  | MALICA   | KOSILO   | POPOLDANSKA MALICA                           |
|--------------|---|--|--|--|
| 11. 10. 2021 | rženi 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)                 |
| 12. 10. 2021 | skutni namaz (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                         | mleko, pirin kruh (gluten, sledi arašidov)   |
| 13. 10. 2021 | 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 (gluten, sezam) |
| 14. 10. 2021 | 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)                  |
| 15. 10. 2021 | 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), riže (10), raki(11), mehkužci (12), volčji bob (13), žveplov dioksid (14).



## JEDILNIK ŠOLA – DIETA VAROVALNA

OKTOBER 2021

| DATUM        | ZAJTRK   | MALICA   | KOSILO  | POPOLDANSKA MALICA   |
|--------------|--|--|---|--|
| <b>Shema</b> |  |  |   |  |
| 18. 10. 2021 | 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) |
| 19. 10. 2021 | <b>polnozrnato pecivo</b> (gluten, mleko, jajce, soja, sezam), <b>mleko</b> (mleko), <b>jabolko</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 ( <b>gluten</b> ), <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)     |
| 20. 10. 2021 | <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),    |
| 21. 10. 2021 | <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      |
| 22. 10. 2021 | 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, kefir</b> (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).



## JEDILNIK ŠOLA – DIETA VAROVALNA

OKTOBER 2021

| DATUM        | ZAJTRK  |   | KOSILO  | POPOLDANSKA MALICA  |
|--------------|---|---|---|---|
| 25. 10. 2021 | ribji namaz (ribe),<br>eko ržen kruh (gluten, soja,<br>sezam), nesladek otroški čaj,<br>jabolko         | - | obara s puranjim mesom (gluten,<br>soja, sezam, jajce), palačinke z<br>marmelado (gluten, soja, mleko,<br>sezam, jajce), jabolčna čežana,<br>voda       | koruzni kruh (gluten, soja,<br>sezam), topljeni sir (mleko)                       |
| 26. 10. 2021 | ječmenovi kosmiči z mlekom<br>(gluten, soja, mleko, sezam),<br>rozine (SO <sub>2</sub> )                | - | korenjeva juha, rižota s telečjim<br>mesom (gluten), rdeča pesa,<br>slivov kompot, voda   | ajdova žemljica (gluten, soja,<br>sezam), jabolko                                 |
| 27. 10. 2021 | mlečna prosena kaša s suhimi<br>slivami (gluten, soja, sezam,<br>mleko, SO <sub>2</sub> ), hruška       |   | kolerabična juha, makaronovo<br>meso z eko govejim mesom<br>(gluten, soja, jajce), korenjeva in<br>zelena solata, voda, nesladek čaj                    | sirni namaz (mleko, gluten),<br>pirin kruh (gluten, jajce, soja,<br>mleko, sezam) |
| 28. 10. 2021 | umešan eko jajček (jajce),<br>polbeli kruh (gluten, soja,<br>sezam), manj sladek bezgov<br>čaj, korenje | - | bučna juha (gluten, soja, sezam,<br>jajce), piščančje meso z zelenjavo<br>(gluten, soja), pire krompir<br>(mleko), zelena solata, voda,<br>nesladek čaj | eko jogurt (mleko), kajzarca<br>(gluten, soja, mleko, sezam)                      |
| 29. 10. 2021 | ajdova kaša z mlekom in<br>brusnicami (gluten, soja,<br>mleko, sezam, SO <sub>2</sub> ), jabolko        | - | brokolijeva juha, carski praženec<br>(gluten, mleko, jajce), jabolčni<br>kompot, voda   | breskov sok, eko pecivo z<br>orehi (gluten, jajce, soja,<br>mleko, 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).