

JEDILNIK NOVEMBER 2023



| DAN               | DATUM    | ZAJTRK                               | MALICA                                                                 | KOSILO                                                                        | POP. MALICA                           |
|-------------------|----------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| PONEDELJEK        | 6.11.    | čaj, kruh, zeliščni namaz, sadje     | kakav, sirova štručka, hruška                                          | brokolijeva juha, špageti po bolonjsko iz piščanč. mesa, paradižnikova solata | smuti, žemlja                         |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko, citrusi               | mleko, gluten, soja                                                    | mleko, gluten, jajca                                                          | gluten                                |
| TOREK             | 7.11.    | čaj, kvasenica, sadje                | čaj, ovseni kruh, tunin namaz, solata                                  | bujta repa z mesom, pisan kruh, jogurtovo strnjenska z borovnicami v lončku   | kakav, makovka, sadje                 |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko, jajca, oreški         | gluten, riba, mleko                                                    | mleko, gluten, jajca                                                          | gluten, mleko, soja                   |
| SREDA             | 8.11.    | kakav, pisana pletenica, sadje       | mlečna prosena kaša s posipom, pirini keksi, mandarina                 | koruzna juha, pečena orada, krompirjeva solata s kumarami, kivi               | domač puding, sadje                   |
| BREZMESNI DAN     | ALERGENI | gluten, mleko, soja                  | gluten, mleko, soja, sezam, oreški                                     | mleko, riba, gluten                                                           | mleko                                 |
| ČETRTEK           | 9.11.    | čaj, kruh, EKO jajčka, sadje         | čaj, rženi kruh, čokoladni namaz, jabolko                              | bučna juha, svinjski kocke po vrtnarsko, riž, zeljna solata                   | čaj, kruh, tamar namaz, sadje         |
|                   | ALERGENI | gluten, jajce                        | gluten, mleko, oreški, soja                                            | mleko, gluten                                                                 | gluten, mleko                         |
| PETEK             | 10.11.   | čaj, kruh, medeni namaz, sadje       | domač sadni kefir, mešani kosmiči, banana                              | govedina stroganov, zdrobovi cmoki, rdeča pesa, naši                          | čaj, kruh, piščančja prsa, zelenjava  |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko, med                   | mleko, gluten, soja                                                    | gluten, mleko, gorčično seme, listna zelena                                   | gluten                                |
|                   |          |                                      |                                                                        |                                                                               |                                       |
| PONEDELJEK        | 13.11.   | čaj, kruh, rezina sira, paprika      | čaj, ajdov kruh, čičerikin namaz s fižolom, paradižnik, EU:korenje     | korenčkova juha, svinjski ciganski zrezek, kus-kus, zelena solata             | sadna kupa, sojin hrustavec           |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko                        | mleko, gluten, soja                                                    | gluten, mleko, gorčično seme, listna zelena                                   | gluten, soja, sezam, mleko            |
| TOREK             | 14.11.   | čaj, kruh, tunin namaz, sadje        | mlečni riž, polnozrnato pecivo s sezamom , hruška                      | gobova juha, pečen piščanec, mlinci, endivja s koruzo                         | čaj, kruh, jajčni namaz, sadje        |
|                   | ALERGENI | gluten, riba, mleko                  | gluten, mleko, jajca, sezam                                            | gluten, mleko, jajca, soja                                                    | gluten, jajce, mleko                  |
| SREDA             | 15.11.   | mleko, polenta, sadje                | limonada, hrenovka, žemlja z otrobi, jabolko                           | lečina enolončnica z mesom, kruh, skutini štruklji z malinovim prelivom, kivi | čaj, kruh, kuhan pršut, sadje         |
|                   | ALERGENI | mleko                                | gluten, soja, citrusi                                                  | gluten, jajca, mleko                                                          | gluten, mleko                         |
| ČETRTEK           | 16.11.   | čaj, kruh, piščančje prsi ,sadje     | domača sadna skuta z jagodami, makovka, mandarina                      | cvečtačna juha, rižota z mesom, kitajsko zelje, naši                          | kakav, pletenica, žitna ploščica      |
|                   | ALERGENI | gluten                               | gluten, mleko, soja                                                    | gluten, mleko                                                                 | gluten                                |
| PETEK             | 17.11.   | EKO sadni jogurt, črna žemlja, sadje | 100 % jabolčni sok, orehova potička, banana                            | porova juha, losos v smetanovi omaki, pšenični svedri, rdeča pesa             | čaj, kruh, bučni namaz, sadje         |
| BREZMESNI DAN     | ALERGENI | gluten, mleko                        | jajca, gluten, soja, oreški                                            | gluten, mleko, jajca, soja                                                    | gluten, mleko                         |
|                   |          |                                      |                                                                        |                                                                               |                                       |
| PONEDELJEK        | 20.11.   | mlečna prosena kaša, sadje           | bela kava, navihanček s chia semeni in nadevom, mandarina              | prežganka, piščančji ražnjiči, kvinoja, kumarična solata s paradižnikom       | kompot, keksi, sadje                  |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko                        | gluten, mleko, jajca, soja                                             | gluten, jajca, mleko                                                          | gluten, mleko                         |
| TOREK             | 21.11.   | čaj, kruh, bučni namaz, sadje        | čaj, testenine z makom, jabolka                                        | bograč, rženi kruh, domača bučna pogača                                       | jogurt s sadjem, žemljica, sadje      |
| Projekt Kuhnapatō | ALERGENI | gluten, jajca, mleko                 | gluten                                                                 | gluten, jajce, mleko                                                          | gluten, mleko                         |
| SREDA             | 22.11.   | mlečni riž, banana                   | čaj, rženi kruh, mesna zaseka, por                                     | goveja juha, kuhana govedina, bučke v omaki, pražen krompir, kivi             | čaj, buhtelj, pomaranča               |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko                        | gluten, soja                                                           | mleko, gluten                                                                 | gluten, mleko, jajca, oreški          |
| ČETRTEK           | 23.11.   | čaj, palačinka, sadje                | mleko, večzrnata žemlja, sir, kumare in paradižnik                     | juha z zakuho, svinjska ribica, ajdova kaša, rdeča pesa                       | čaj, kruh, čičerikin namaz, zelenjava |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko, jajce                 | gluten, mleko                                                          | gluten, jajca, mleko                                                          | gluten, mleko                         |
| PETEK             | 24.11.   | mleko, koruzni kosmiči, sadje        | čaj, graham kruh, ribji namaz, solata                                  | zelenjavna juha, sirovi kaneloni, zelje v solati s krompirjem                 | sadna kupa, grisini                   |
| BREZMESNI DAN     | ALERGENI | gluten, mleko                        | gluten, riba, mleko, soja                                              | gluten, mleko, jajca, soja                                                    | gluten                                |
|                   |          |                                      |                                                                        |                                                                               |                                       |
| PONEDELJEK        | 27.11.   | čaj, kruh, sirni namaz, sadje        | kakav, zavitek jabolčni iz poln. vlečenega testa, kivi                 | segedin s svinjskim mesom, polenta, muffin                                    | limonada, kruh, veg. pašteta, sadje   |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko                        | mleko, gluten, soja                                                    | gluten, jajca, mleko                                                          | gluten, mleko, soja                   |
| TOREK             | 28.11.   | čaj, omleta, sadje                   | čaj, jagodna marmelada, maslo, kruh iz kmečke peči, hruška             | čufti, pire krompir, rdeča pesa, limonada                                     | čaj, kruh, rezina sira, zelenjava     |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko, jajca                 | gluten, mleko                                                          | citrusi, gluten, jajca, mleko                                                 | gluten, mleko                         |
| SREDA             | 29.11.   | čaj, kruh, hrenovka, sadje           | kamut khorasan zdrob na EKO mleku s posipom, večzrnata žemlja, jabolko | grahova juha, puranje meso v zelenjavni omaki, kus-kus, zeljna solata         | čaj, kruh, medeni namaz, sadje        |
|                   | ALERGENI | gluten, mleko, soja                  | gluten, mleko                                                          | gluten, jajca, mleko                                                          | mleko, gluten                         |
| ČETRTEK           | 30.11.   | čaj, kruh, jajčni namaz, sadje       | čaj, polnozrnata štručka, piščančja prsa, kumare, EU:korenje           | česnova juha, telečja pečenka z omako, pirini njoki, endivja s koruzo         | pasirana sadna skuta, žemljica, sadje |
|                   | ALERGENI | gluten, riba                         | gluten, jajce, mleko                                                   | citrusi, gluten, jajca, mleko                                                 | gluten, mleko                         |
| PETEK             | 1.12.    | čaj, jabolčni zavitek, sadje         | čaj, koruzni kruh, domač kremni jogurt, mandarina                      | fižolova juha, pečen brancin, riž s korenčkom, paradižnikova solata           | čaj, polnozrnati rogljiček, sadje     |
| BREZMESNI DAN     | ALERGENI | gluten, mleko, jajca, oreški         | gluten, mleko                                                          | mleko, riba, listna zelena                                                    | gluten, mleko                         |
|                   |          |                                      |                                                                        |                                                                               |                                       |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| LEGENDA | Stročnice so hranilno izjemno bogata živila, saj poleg kompleksnih ogljikovih hidratov vsebujejo še dobršen delež beljakovin, prehranskih vlaknin, vitamine B kompleksa ter železo, baker, cink, magnezij, mangan in fosfor. V jedilniku so označene, tako, da so podčrtane. |                                                                  |
|         | EKO ALI LOKALNO PRIDELAVA ŽIVILA                                                                                                                                                                                                                                             | Zaradi objektivnih razlogov, lahko pride do spremembe jedilnika. |
|         | ŠOLSKA SHEMA SADJA IN ZELENJAVE                                                                                                                                                                                                                                              | Pri zajtrku in popoldanski malici je na voljo dnevni kruh.       |
|         | OBROK Z RIBO                                                                                                                                                                                                                                                                 | V solatah je prisoten žveplov sulfit, ki se nahaja v kislu.      |

OBVESTILO: Tradicionalni slovenski zajtrk (mleko, kruh, maslo, med in jabolko), bo v petek, 17. novembra 2023.

PRIPRAVILA: Anja Prkič