

## JEDILNIK MAREC 2024



DAN	DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POP. MALICA
PONEDELJEK	4.3.	čaj, kruh, medeni namaz, sadje	mlečna prosena kaša s posipom, hruška	porova juha, piščančji zrezek v zelenjavni omaki, kus kus, mešana solata	smuti, žemlja
ALERGENI	gluten-pšenica, mleko, med	gluten-proso, pira, pšenica, mleko, soja, sezam	gluten, mleko, gluten-pšenica, jajca	gluten-pšenica, mleko	
TOREK	5.3.	mleko, kosmiči, sadje	čaj, pirin kruh, tunin namaz, paprika	bujta repa z mesom, žemlja, domače ovseno pecivo s sadjem	čaj, kruh, rezina sira, zelenjava
ALERGENI	gluten-pšenica, mleko	gluten-pšenica, pira, riba, mleko	gluten-pšenica, proso, oves, jajca, mleko	gluten-pšenica, mleko	
SREDA	6.3.	kakav, krompirjevo pecivo, sadje	puranja – zelenjavna obara, žemlja z otrobi, jabolko	govedina stroganov, kruhove rezine, zelena solata s fižolom, pomaranča	domač puding, sadje
ALERGENI	gluten-pšenica, mleko	gluten-pšenica, mleko	gluten, mleko, gočično seme, listna zelena, jajca	mleko	
ČETRTEK	7.3.	čaj, kruh, jajčka, sadje	čaj, ovseni kruh, čičerikin namaz, banana	grahova juha, makaronovo meso, zelje v solati	pasirana sadna skuta, žemljica, sadje
ALERGENI	gluten-pšenica, jajce	gluten-oves, mleko	gluten, jajca, mleko	gluten-pšenica, mleko	
PETEK	8.3.	mlečni pirin zdrob, sadje	čaj, palacinke, suho sadje	korenčkova juha, pečen losos, špinaca, pire krompir, sadje	čaj, polnozrnata štruka s sezamom, sadje
BREZMESNI DAN	ALERGENI	gluten-pira, pšenica, mleko	gluten-pšenica, jajca, mleko	gluten-pšenica, sezam, mleko	
PONEDELJEK	11.3.	mleko s polento, sadje	bela kava, graham kruh, domač čokoladni namaz, jabolka	koruzna juha, pečena piščančja bedra, rizi-bizi, paradižnikova solata	kompot, keksi, sadje
ALERGENI	mleko, gluten-pšenica	gluten-pšenica, mleko, soja	gluten-pšenica, jajca, mleko	gluten, mleko	
TOREK	12.3.	čaj, ajdova pogacha, sadje	domač kremni jogurt, jabolka, lešniki	čufti, pire krompir, rdeča pesa, limonada	čaj, kruh, zeliščni namaz, sadje
ALERGENI	gluten-pšenica, mleko, jajca	gluten-pšenica, pira, mleko, jajca	citrusi, gluten-pšenica, jajca, mleko	gluten-pšenica, mleko, citrusi	
SREDA	13.3.	mlečna prosena kaša, sadje	čaj, rženi kruh, domača jajčna pašteta, paradižnik, jabolčni krhlji	prežganka, svinjski zrezek v zelenjavni omaki, ajdova kaša, zelena solata	kakav, orehova potička, sadje
ALERGENI	gluten-proso, pšenica, mleko	gluten-rž, soja, jajca, mleko	gluten, mleko, gluten-pšenica, jajca	gluten-pšenica, mleko, soja	
ČETRTEK	14.3.	čaj, kruh, ribji namaz, sadje	čaj, polnozrnat kruh, piščančja prsa, kumare	mineštra s teletino, skutini štruklji, jabolčna čežana, limonada	čaj, kruh, medeni namaz, sadje
ALERGENI	gluten, riba, mleko	gluten-pšenica, rž, pira	gluten, jajca, mleko	gluten, gluten-pšenica	
PETEK	15.3.	kakav, pisana pletenica, sadje	kamut khorasan zdrob na mleku, večernata žemlja, pomaranča	milijon juha, testenine, zel. polivka s stročnicami in tuno, paradižnikova solata	jogurt, kosmiči, sadje
BREZMESNI DAN	ALERGENI	gluten, mleko, soja	gluten-pšenica, kamut, mleko	gluten-pšenica, mleko	
PONEDELJEK	18.3.	mlečni proseni zdrob, sadje	limonada, rženi kruh, mesno-zelenj. namaz, solata	enolončnica z ajdo in teletino, domače kokosove rezine	jabolčna čežana, žemlja
ALERGENI	gluten-proso, pšenica, mleko	citrusi, gluten-rž, soja, mleko	gluten, pšenica, ajda, mleko, jajca	gluten-pšenica, mleko	
TOREK	19.3.	čaj, kruh, tunin namaz, sadje	čaj, rženi kruh, sir, paprika, EU:korenje	kokošja juha, pečena piščančja prsa, kvinoja, paradižnikova solata	čaj, skutini štruklji, sadje
ALERGENI	gluten, mleko, riba	gluten-rž, pšenica, mleko	gluten-pšenica, jajca, mleko	gluten-pšenica, mleko, jajca	
SREDA	20.3.	kakav, makova potička, sadje	limonada, golaževa juha, pirin kruh, banana	lečina juha, kmečki rženi njoki v sirovi omaki, smuti	čaj, kruh, čokoladni namaz, sadje
ALERGENI	gluten-pšenica, mleko, soja	gluten-pšenica, pira, jajca, mleko	gluten-pšenica, jajca, mleko	mleko, gluten-pšenica, lešniki, soja	
ČETRTEK	21.3.	čaj, kruh, piščančje prsi ,sadje	domač sadni jogurt, koruzni in ovjeni kosmiči, jabolko	brokolijeva juha, mesno-zelenjavna lazanja, kitajsko zelje v solati	sadna kupa, sojin hrustavec
ALERGENI	gluten-pšenica	gluten, mleko	gluten-pšenica, jajca, mleko	gluten-pšenica, soja, sezam, mleko	
PETEK	22.3.	čaj, jajca na oko, sadje	jabolčni zavitek iz polnozrnatega vlečnega testa, hruške	zelenjavna juha, pečen brancin, krompirjeva solata, jabolka	čaj, kruh, čičerikin namaz, zelenjava
BREZMESNI DAN	ALERGENI	gluten-pšenica, mleko, jajca	gluten-pšenica, pira, rž, jajca, mleko	mleko, gluten-pšenica, rba	gluten, mleko
PONEDELJEK	25.3.	čaj, omleta, sadje	čaj, koruzni kruh, sirni namaz, mandarina	česnova juha, rižota s puranjim mesom, rdeča pesa	čaj, kruh, tunin namaz, sadje
ALERGENI	gluten-pšenica, mleko, jajca	gluten-pšenica, koruza, mleko	gluten-pšenica, mleko	gluten, mleko, rba	
TOREK	26.3.	sadni jogurt, žemlja, sadje	smuti, krompirjevo pecivo, lešniki	bucčina juha, pirini špageti po bolonjsko, zelje v solati	kakav, pisana pletenica, sadje
ALERGENI	gluten, mleko	gluten-pšenica, mleko, jajca	mleko, gluten-pšenica, jajca	gluten-pšenica, sezam, mleko	
SREDA	27.3.	čaj, kruh, hrenovka, sadje	mlečni pirin zdrob, jabolko	gobova juha, pečen piščanec, mlinci, paradižnikova solata	čaj, ajdova pogacha, sadje
ALERGENI	gluten, mleko, soja	gluten-pira, pšenica, mleko	gluten-pšenica, mleko, jajca	gluten-pšenica, mleko, jajca	
ČETRTEK	28.3.	mleko, koruzni kosmiči, sadje	čaj, umešano jajce, rženi kruh, hruške, EU:korenje	goveji traki v omaki, polenta, zelje v solati, jagode	čaj, kruh, piščančje prsi ,sadje
ALERGENI	gluten-pšenica, mleko	gluten-pšenica, rž, jajce	gluten-pšenica, mleko, gočično seme, listna zelena	gluten-pšenica	
PETEK	29.3.	kakav,sirova štruka, sadje	čaj, ovjeni kruh, ribji namaz, solata	fižolova juha, sirovi kaneloni, ajdova kaša s korenčkom, rdeča pesa	mleko, kosmiči, sadje
BREZMESNI DAN	ALERGENI	gluten-pšenica, mleko, soja	gluten-oves, pšenica, rba, mleko,	gluten-pšenica, mleko	

LEGENDA	A	Stročnice so nizanim izjemno bogata živila, saj poleg kompleksnih ogljikovih hidratov vsebujejo se dobro delež beljakovin, prehranskih vlaknin, vitamine B kompleksa ter železo, baker, cink, magnezij, mangan in fosfor. V jedilniku je označeno tako, da se podprtajo.
	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 kisu.

PRIPRAVILA: Anja Prkič