

JEDILNIK DECEMBER 2024

| DAN | DATUM | ZAJTRK | MALICA | KOSILO | POP. MALICA |
|---------------------|--------|--|---|--|---|
| PONEDELJEK | 2.12. | čaj, umešana jajčka, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, jajca</i> | čaj, koruzni kruh, domač malinov namaz s skuto, lešniki <i>gluten-rž, pšenica, mleko, lešniki</i> | pečenica, kisló zelje, pražen krompir, pomaranča <i>mleko, gluten-ječmen, jajca</i> | smuti, pirini piškoti <i>gluten-pšenica,rž, pira, mleko, jajca</i> |
| TOREK | 3.12. | mleko s polento, sadje <i>mleko, gluten-pšenica</i> | bela kava, navihanček s chia semeni in nadevom, suho sadje <i>gluten-pšenica, mleko, soja, oreški</i> | govedina stroganov, kruhove rezine, zelena solata s fižolom <i>gluten, mleko, gorčično seme, listna zelena, jajca</i> | čaj, kruh, bučni namaz namaz, sadje <i>mleko, gluten-pšenica, med</i> |
| SREDA | 4.12. | kakav, ajdova pogača, sadje <i>gluten-pšenica, mleko,jajca</i> | čaj, graham kruh, ribji namaz, srebrnjak, kaki, EU-korenje <i>gluten-oves,pšenica, riba, mleko</i> | brokolijeva juha, sirovi kaneloni, krompirjeva solata, kivi <i>gluten-pšenica, jajce, soja, mleko</i> | kefir, žemlja, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> |
| BREZMESNI DAN | | | | | |
| ČETRTEK | 5.12. | čaj, kruh, čičerikin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> | domač sadni jogurt, koruzni in ovseni kosmiči, jabolko <i>gluten-pšenica, mleko</i> | porova juha, makaronovo meso, rdeča pesa <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i> | kakav, polnozrnata štručka, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i> |
| PETEK | 6.12. | čaj, kruh, piščančje prsi, sadje <i>gluten-pšenica</i> | kakav, mlklavž, mandarine PRESENEČENJE <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i> | koruzna juha, pečena piščančja bedra, mlinci, paradiznikova solata <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i> | jabolčna čežana, kmečka žemlja <i>gluten-pšenica,rž, mleko</i> |
| | | | | | |
| PONEDELJEK | 9.12. | jogurt, žemlja, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> | čaj, kruh iz kmečke peči, medeni namaz, mandarine <i>gluten-pšenica,rž, mleko</i> | juha s ribano kašo, piščančji čevapčiči, riž s korenčkom, endivja s koruzo <i>citrusi, gluten-pšenica, pira, jajca, mleko</i> | kompot, fit štručka <i>gluten-pšenica, rž, oves, ječmen, soja, sezam,mleko</i> |
| TOREK | 10.12. | čaj, kruh, bučni namaz namaz, sadje <i>mleko, gluten-pšenica, med</i> | čaj, polnozrnata štručka, piščančja prsa, paprika <i>gluten-pšenica,rž, soja</i> | segedin s svinjskim mesom, polenta, muffin <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i> | mleko, kosmiči, sadje <i>gluten-pšenica, oves, mleko</i> |
| MALICA ZA KORENJAKE | | | | | |
| SREDA | 11.12. | mlečni pirin zdrob, sadje <i>gluten-pira, pšenica, mleko</i> | kakav, temna borovničeva palčka, lešniki, hruška <i>gluten-pšenica, rž, oves, mleko, jajca, soja</i> | korenčkova juha, pečena orada, krompirjeva solata, pomaranča <i>mleko, gluten-pšenica</i> | čaj, kruh, čičerikin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i> |
| BREZMESNI DAN | | | | | |
| ČETRTEK | 12.12. | čaj, kruh, tunin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, riba</i> | mlečna pirina kaša, mleti lešniki s kakavom, borovnice <i>gluten-pira, pšenica, mleko, lešniki</i> | cvetačna juha, polnozrnati špageti z govejo bolonjsko omako, rdeča pesa <i>gluten-pira mleko, jajce</i> | jogurt, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> |
| PETEK | 13.12. | čaj, omleta, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i> | čaj, graham kruh, domač jajčni namaz, por, banana <i>gluten-pšenica,rž, mleko</i> | prežganka, puranji paprikaš, rženi njoki, zelje v solati <i>mleko, gluten-pšenica, rž, soja, jajca</i> | smuti, večzrnata žemlja <i>gluten-pšenica,rž, pira, mleko</i> |
| | | | | | |
| PONEDELJEK | 16.12. | čaj, kruh, sončnični namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> | ovsena kaša z mletimi lešniki, banana <i>mleko, gluten-pšenica, oves, soja, lešniki</i> | zelenjavna juha, piščančji različji, kvinoja, endivja s koruzo <i>gluten-pšenica, pira, jajca, mleko</i> | čaj, kruh, mesno-zelenj. namaz, sadje <i>gluten-rž,pšenica,soja</i> |
| TOREK | 17.12. | mleko, koruzni kosmiči, sadje <i>gluten-ječmen, mleko</i> | čaj, palačinke, mandarine <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i> | juha s fritati, kuhana govedina, bučke v omaki, pražen krompir, hren <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i> | čaj, ajdova pogača, sadje <i>gluten-pšenica, mleko,jajca</i> |
| SREDA | 18.12. | čaj, temni navihanček, sadje <i>gluten-pšenica,rž mleko, jajca, lešniki, soja</i> | čaj, kruh iz kmečke peči, čičerikin namaz s korenčkom, por, hruška <i>gluten-pšenica,rž, mleko, soja</i> | cvetačna juha, široki rezanci z lososom v smetanovi omaki, rdeča pesa <i>mleko, riba, gluten-pšenice,rž, zelena</i> | čaj, kruh, kuhan pršut, sadje <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i> |
| ČETRTEK | 19.12. | mlečni riž, sadje <i>mleko</i> | čaj, polnozrnat kruh, eko umešana jajčka z zelenjavo, jabolka <i>gluten-pšenica,rž, jajca</i> | golaževa juha, polnozrnat jabolčni zavitek, kaki <i>gluten-pšenica, pira jajca, mleko</i> | čaj, kruh, jajčni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i> |
| PETEK | 20.12. | čaj, omleta, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, jajca</i> | čaj, polnozrnat kruh, tunin namaz, paradiznik <i>gluten-rž,pšenica, riba, mleko</i> | bučna juha, bulgur s puranjim mesom in zelenjavo, zelje v solata <i>mleko, gluten</i> | sadna skuta, riževi vafiji <i>mleko</i> |
| BREZMESNI DAN | | | | | |
| PONEDELJEK | 23.12. | domač čokolešnik z mlekem, jabolko <i>gluten-oves,pšenica, mleko, lešniki</i> | bela kava, ovseni kruh, sir, paprika <i>gluten-pšenica, oves, mleko</i> | česnova juha, rižota s teletino in zelenjavo, endivja s koruzo <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i> | čaj, kruh, sirni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> |
| TOREK | 24.12. | čaj, kruh, zelenjavni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, med</i> | kakav, ajdova pogača, hruška <i>gluten-pšenica, mleko,jajca</i> | bombetka, pleskavica, zelenjava, kečap, 100 % jabolčni sok <i>gluten-pšenica, jajca, mleko, sezam</i> | čaj, kruh, piščančja prsa, sadje <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i> |

| LEGENDA | Stročnice so hranilno izjemno bogata živila, saj poleg kompleksnih ogljikovih hidratov vsebujejo še dober 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 sulfid, ki se nahaja v kisu. |

PRIPRAVILA: Anja Prkič