

JEDILNIK JANUAR 2025

| DAN | DATUM | ZAJTRK | MALICA | KOSILO | POP. MALICA |
|-------------------|-------|---|---|--|--|
| PONEDELJEK | 6.1. | čaj, kruh, medeni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, med</i> | čaj, pica, paprika <i>mleko, gluten-pšenica</i> | česnova juha, rižota s teletino in zelenjavo, endivja s koruzo <i>mleko, gluten-pšenica</i> | jogurt, žemlja <i>gluten-pšenica, mleko</i> |
| TOREK | 7.1. | čaj, omleta , sadje <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i> | mlečni pirini zdrob z mletimi lešniki, banana <i>gluten-pira, pšenica, mleko, lešniki</i> | hokaido bučna juha, goveji trakci v zelenjavni omaki, polenta, rdeča pesa <i>mleko, gluten-pšenica, koruza</i> | čaj, kruh, čičerikin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> |
| SREDA | 8.1. | mleko, koruzni kosmiči, sadje <i>gluten-ječmen, mleko</i> | čaj, polnozrnat kruh, domač jajčni namaz, kisl zelje, jabolko <i>citrusi, gluten-rž, soja, jajca</i> | korenčkova juha, pečen losos, pire krompir, zelena solata s čičeriko <i>mleko, gluten-pšenica</i> | kompot, fit štručka <i>gluten-pšenica, rž, oves, ječmen, soja, sezam, mleko</i> |
| BREZMESNI DAN | | | | | |
| ČETRTEK | 9.1. | čaj, temna borovničeva palčka, sadje <i>gluten-pšenica, rž, oves, mleko, jajca, soja</i> | domač sadni kefir , kornspitz, lešniki in suho sadje <i>gluten-pšenica, koruza, mleko, lešniki</i> | fižolova juha, svinjska ribica, kus kus, kitajsko zelje v solati <i>mleko, gluten-pira, rž</i> | čaj, kruh, bučni namaz, sadje <i>mleko, gluten-pšenica, med</i> |
| PETEK | 10.1. | mlečna prosenka kaša , sadje <i>gluten-proso, pšenica, mleko</i> | čaj, graham kruh, ribji namaz, srebrnjak, borovnice <i>gluten-pšenica, riba, mleko</i> | zelenjavna juha, pirini njoki s piščancem v smetanovi omaki, paradižnikova solata <i>mleko, gluten-pšenica, pira</i> | limonada, polnoz. jabolčni zavitek, sadje <i>gluten-pšenica, rž</i> |
| PONEDELJEK | 13.1. | čaj, kruh, rezina sira, zelenjava <i>gluten-pšenica, mleko</i> | limonada, jabolčni burek , lešniki in suho sadje <i>gluten-pšenica, pira</i> | cvetačna juha, puranje kocke po vrtnarsko, ajdova kaša, zelena solata s čičeriko <i>mleko, gluten-pšenica, ajda</i> | smuti, večzrnata žemlja <i>gluten-pšenica, rž, pira, mleko</i> |
| TOREK | 14.1. | čaj, jajčka, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i> | čaj, polnozrnat kruh, domač čokoladni namaz , jabolko <i>gluten-pšenica, mleko, soja</i> | pečenica, kisl zelje, pire krompir, kivi <i>mleko, gluten-pšenica</i> | čaj, kruh, sirni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> |
| SREDA | 15.1. | kakav, makovka, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i> | kamut khorasan zdrob na mleku , mleti lešniki s kakavom, banana <i>gluten-pšenica, kamut, mleko</i> | lečina juha, polnozrnat špageti s tuno v omako, kitajsko zelje v solati <i>gluten-pira, mleko, jajce, riba</i> | čaj, temna borovničeva palčka, banana <i>gluten-pšenica, rž, oves, mleko, jajca, soja</i> |
| BREZMESNI DAN | | | | | |
| ČETRTEK | 16.1. | mlečni proseni zdrob , sadje <i>gluten-proso, pšenica, mleko</i> | čaj, ovseni kruh, fižolov namaz, paradižnik, borovnice <i>gluten-pšenica, oves, mleko, soja</i> | grahova juha, piščančji hrustavčki, pražen krompir, rdeča pesa <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i> | jabolčna čežana, kmečka žemlja <i>gluten-pšenica, rž, mleko</i> |
| PETEK | 17.1. | čaj, kruh, čičerikin namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, med</i> | čaj, večzrnata žemlja, piščančja prsa, paprika <i>gluten-pšenica, rž, ječmen, oja</i> | ciganski golaž, kruh, domača prosena pogača s skuto in jabolkami <i>gluten-pšenica, pira, jajca, mleko</i> | mleko, kosmiči, sadje <i>gluten-pšenica, oves, mleko</i> |
| KUHNAPATO | | | | | |
| PONEDELJEK | 20.1. | jogurt, žemlja, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko</i> | limonada, makove krpice , jabolka <i>gluten-pšenica, pira, mak, jajca</i> | segedin s svinjskim mesom, polenta, jogurt <i>gluten-pšenica, koruza, mleko</i> | kompot, pirini piškoti <i>gluten-pšenica, rž, pira, mleko, jajca</i> |
| TOREK | 21.1. | čaj, umešana jajčka, kruh, sadje <i>gluten-pšenica, jajca</i> | čaj, polnozrnat kruh, čičerikin namaz, paradižnik, borovnice <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i> | piščančja juha, piščančja prsa v omaki, mlinci, zelje v solati s fižolom <i>gluten-pšenica, jajca, mleko, soja</i> | čaj, ajdova pogača, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i> |
| MALICA ZA MISLECE | | | | | |
| SREDA | 22.1. | čaj, temna borovničeva palčka, sadje <i>gluten-pšenica, rž, oves, mleko, jajca, soja</i> | mleko, kruh iz kmečke peči, sir, paprika <i>gluten-pšenica, rž, mleko</i> | čufiti, pire krompir, zelena solata, pomaranča <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i> | čaj, kruh, kuhan pršut, sadje <i>gluten-pšenica, rž, pira, soja</i> |
| ČETRTEK | 23.1. | ovsena kaša s sadjem , lešniki <i>gluten-proso, pšenica, mleko, lešniki</i> | čaj, pirin kruh, tunin namaz, por, banana <i>gluten-pira, pšenica, mleko</i> | enolončnica z ajdo, carski praženec, limonada <i>gluten-pšenica, ajda, mleko, jajca, zelena, soja</i> | čaj, kruh, jajčni namaz , sadje <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i> |
| BREZMESNI DAN | | | | | |
| PETEK | 24.1. | čaj, kruh, bučni namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, riba</i> | limonada, piščančja hrenovka, žemlja z otrobi, paradižnik <i>gluten-pšenica, rž, ječmen, soja,</i> | juha s stročjim fižolom, makaronovo meso, rdeča pesa <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i> | kakav, polnozrnata štručka, sadje <i>gluten-pšenica, rž, mleko, soja</i> |
| PONEDELJEK | 27.1. | mlečni riž, sadje <i>mleko</i> | čaj, graham kruh, pašteta, paradižnik <i>gluten-pšenica, rž, mleko</i> | goveja juha z ribano kašo, kuhana govedina, pražen krompir, hren, zelena solata <i>mleko, gluten-pšenica, jajca</i> | sadna skuta, riževi vafli <i>mleko</i> |
| TOREK | 28.1. | čaj, kruh, ribji namaz, sadje <i>gluten-pšenica, mleko, riba</i> | mlečna prosena kaša , mleti lešniki s kakavom, banana <i>gluten-pira, pšenica, mleko, lešniki</i> | špinačna juha, mesno-zelenjavna lazanja, rdeča pesa <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i> | kompot, žemlja <i>gluten-pšenica, rž, oves, ječmen, soja, sezam, mleko</i> |
| SREDA | 29.1. | čaj, pirini palačinke, sadje <i>mleko, gluten-pšenica, pira, jajca</i> | čaj, sojin hrustavec, eko umešana jajčka , paprika, borovnice <i>gluten-pšenica, soja, rž, jajca</i> | prežganka, piščančja prsa v omaki, kmečki njoki, kumarična solata <i>gluten-pšenica, jajca, mleko</i> | čaj, kruh, mesno-zelenj. namaz, sadje <i>gluten-rž, pšenica, soja</i> |
| ČETRTEK | 30.1. | čaj, kruh, jajčni namaz , sadje <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i> | bela kava, ajdova pogača, kaki <i>gluten-pšenica, mleko, jajca</i> | paradižnikova juha, zelenjavni polpeti, pire krompir, kivi <i>mleko, riba, gluten-pšenica, jajca</i> | kefir, kosmiči, sadje <i>gluten-pšenica, mleko</i> |
| BREZMESNI DAN | | | | | |
| PETEK | 31.1. | čaj, kruh, piščančje prsi, sadje <i>gluten-pšenica</i> | domač jagodni jogurt , ovseni in koruzni kosmiči, lešniki <i>gluten-pšenica, koruza, oves, mleko, lešniki</i> | kisla juha, kruh, džabukov lepin <i>gluten-pšenica, pira, jajca, mleko</i> | čaj, kruh, fižolov namaz, sadje <i>gluten-pšenica, jajce, mleko</i> |
| KUHNAPATO | | | | | |

| 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 sulfid, ki se nahaja v kisu. |

PRIPRAVILA: Anja Prkič