

JEDILNIK MAJ 2025

DAN	DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POP. MALICA
PONEDELJEK	5.5.	mleko, koruzni kosmiči, sadje	bela kava, navihanček s chia semeni in nadevom, suho sadje	prežganka, puranji paprikaš, polnozrnat kus-kus, zelena solata s koruzo	čaj, kruh, ribji namaz, sadje
		gluten-ječmen, mleko	gluten-pšenica, mleko, soja, oreški	mleko, gluten-pšenica, rž, soja, jajca	gluten-pšenica, mleko, riba
TOREK	6.5.	čaj, omleta, sadje	čaj, kruh iz kmečke peči, lečin namaz, paradižnik, EU:jagode	segedin s svinjskim mesom, polenta, sladoled	mleko, sirova štručka, sadje
		gluten-pšenica, mleko, jajca	gluten-pšenica, rž, mleko, soja	gluten-pšenica, jajca, mleko	gluten-pšenica, rž, mleko, soja
SREDA	7.5.	čaj, kruh, medeni namaz, sadje	piščančja - zelenjavna obara, kornzpitz, hruška	korenčkova juha, svinjska ribica, ajdova kaša, paradižnik v solati	jabolčna čežana, grisini
		gluten-pšenica, mleko, med	gluten-pšenica, mleko, mak, zelena	mleko, gluten-pšenica	gluten-pšenica,rž, mleko
ČETRTEK	8.5.	mlečna prosena kaša, sadje	čaj, polnozrnat kruh, čokoladni namaz, jabolko	čufiti, pire krompir, zelena solata s koruzo, pomaranča	kefir, zemlja, sadje
		gluten-proso, pšenica, mleko	gluten-pšenica,rž, mleko,	gluten-pšenica, jajca, mleko	gluten-pšenica, mleko
PETEK	9.5.	čaj, temna borovničeva palčka, sadje	kamut khorasan zdrob na mleku, mleti lešniki, banana	špargljeva juha, pečena orada, krompirjeva solata s kumarami, kivi	čaj, kruh, bučni namaz, sadje
BREZMESNI DAN		gluten-pšenica, rž, oves, mleko, jajca, soja	gluten-pšenica, kamut, mleko	mleko, gluten-pšenica	mleko, gluten-pšenica, med
PONEDELJEK	12.5.	čaj, kruh, rezina sira, zelenjava	domač jagodni jogurt, mešani kosmiči, lešniki in brusnice	juha z ribano kašo, piščančji ražnjiči, pražen krompir, kumare v solati	kompot, fit štručka
		gluten-pšenica, mleko	gluten-pšenica,koruz,a,oves, mleko, lešniki	gluten-pšenica, jajca, mleko, zelena	gluten-pšenica, rž, oves, ječmen, soja, sezam,mleko
TOREK	13.5.	čaj, jajčka, kruh, sadje	čaj, kruh iz kmečke peči, tunin namaz, paradižnik,	lečina juha, svinjski zrezek po vrtnarsko, kruhove rezine, paradižnikova solata	čaj, kruh, medeni namaz, sadje
		gluten-pšenica, mleko, jajca	gluten-pšenica, riba, mleko	gluten-pšenica, jajce	gluten-pšenica, mleko, med
SREDA	14.5.	kakav, makovka, sadje	mlečni riž, hruška, lešniki	sojin polpet, špinača, pire krompir, banana	voda, skutini štruktli, sadje
BREZMESNI DAN		gluten-pšenica, rž, mleko, soja	gluten-pšenica, mleko, jajca, sezam	mleko, gluten-pšenica	gluten-pšenica, mleko, jajca
ČETRTEK	15.5.	mlečni proseni zdrob, sadje	čaj, polnozrnat kruh, domač namaz iz eko jajc, paprika, EU:češnje	porova juha, polnozrnati špageti z govejo bolonjsko omako, rdeča pesa	limonada, kruh, piščančje prsi ,sadje
		gluten-proso, pšenica, mleko	gluten-pšenica,rž, mleko, jajca	gluten-pira, pšenica, mleko, jajce	gluten-pšenica
PETEK	16.5.	čaj, kruh, čičerikin namaz, sadje	čaj, kmečka zemlja, piščančja prsa, kumare, jagode	enolončnica s čičeriko, krompirjem in teletino, rženi kruh, polnozrnata domača jabolčna pita	mleko, koruzni kosmiči, sadje
		gluten-pšenica, mleko, med	gluten-pšenica,rž, soja	gluten-pšenica,rž, mleko, jajca	gluten-ječmen, mleko
PONEDELJEK	19.5.	mlečni riž, sadje	limonada, jabolčni burek, lešniki in suho sadje	česnova juha, rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, paradižnik v solati	čaj, kruh, mesno-zelenj. namaz, sadje
		mleko	gluten-pšenica, pira	mleko, gluten-pšenica	gluten-rž,pšenica,soja
TOREK	20.5.	čaj, kruh, lečin namaz, sadje	bela kava, polenta, banana	polnozrnatí svedrčki, zelenjavna polivka s tuno, rdeča pesa, jabolko	sadna skuta, riževi vafliji
BREZMESNI DAN		gluten-pšenica, mleko	mleko	gluten-pšenica, jajce, mleko	mleko
SREDA	21.5.	čaj, kruh, ribji namaz, sadje	mleko, ajdov kruh, sir, kumare, EU:češnje	bograč, carski praženec, limonada	limonada, kruh, šunka v ovitku, sadje
		gluten-pšenica, mleko, riba	gluten-pšenica, soja, mleko	gluten-pšenica, ajda, mleko, jajca, zelena, soja	gluten-pšenica, rž, pira, soja
ČETRTEK	22.5.	jogurt, zemlja, sadje	čaj, polnozrnat kruh, pašteta, paradižnik	juha s fritati, kuhana govedina, bučke v omaki, pražen krompir, hren, sladoled	voda, palačinke, sadje
		gluten-pšenica, mleko	gluten-pšenica, rž, mleko	mleko, gluten-pšenica, jajca	mleko, gluten-pšenica,pira, jajca
PETEK	23.5.	limonada, pica, sadje	100 % jabolčni sok, kruh iz kmečke peči, čičerikin namaz, paprika, jagode	puranja pleskavica, bulgur s korenčkom, endivja s koruzo, limonada	čaj, kruh, jajčni namaz, sadje
		gluten-pšenica,rž, pira	gluten-pšenica,rž, mleko, soja	citrusi, gluten-pšenica, pira, jajca, mleko	gluten-pšenica, jajce, mleko
PONEDELJEK	26.5.	čaj, kruh, jajčni namaz, sadje	makova pletenka, domači sadni kefir, jabolko lešniki	gobova juha, teletina v omaki, rženi njoki, kumarična solata	voda, temni žepek, sadje
		gluten-pšenica, jajce, mleko	gluten-pšenica, mleko, mak	gluten-pšenica,rž jajca, mleko	gluten-pšenica,rž, mleko, soja
TOREK	27.5.	domač čokolešnik z mlekom, jabolko	čaj, ovseni kruh, ribji namaz, paprika, jagode	grahova juha, piščančji hrustavčki, pražen krompir, paradižnikova solata	limonada, kruh, rezina sira, zelenjava
		gluten-oves,pšenica, mleko, lešniki	gluten-pšenica,ovse, riba, mleko	mleko, gluten-pšenica, jajca	gluten-pšenica, mleko
SREDA	28.5.	čaj, pirini palačinke, sadje	mlečni pirini zdrob z mletimi lešniki, banana	govedina golaž, polenta, rdeča pesa, smuti	čaj, kruh, lečin namaz, sadje
		mleko, gluten-pšenica,pira, jajca	gluten-pira, pšenica, mleko, lešniki	gluten, mleko, gorčično seme, listna zelena, jajca	gluten-pšenica, mleko
ČETRTEK	29.5.	kefir, zemlja, sadje	limonada, kornzpitz, eko jajčka, paradižnik,	zelenjavna mineštra s stročnicami, ovseni kruh, pirine krpice z makom in orehi, kompot	jogurt, zemlja, sadje
BREZMESNI DAN		gluten-pšenica, mleko	gluten-pšenica rž,soja,rž jajca	gluten-pira, rž, pšenica,oves, mleko, jajce	gluten-pšenica, mleko
PETEK	30.5.	čaj, kruh, bučni namaz, sadje	čaj, rogljiček s šunko in sirom, kumare	pečen losos v smetanovi omaki, pire krompir, zelena solata s čičeriko, jabolko	smuti, pletenica
		gluten-pšenica, mleko, riba	gluten-pšenica, mleko, jajca	mleko, gluten-pšenica	gluten-pšenica,rž, pira, 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 ŽVILA	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