



JEDILNIK SEPTEMBER 2019

Osnovna šola Ig



	PONEDELJEK (2. 9. 2019)	TOREK (3. 9. 2019)	SREDA (4. 9. 2019)	ČETRTEK (5. 9. 2019)	PETEK (6. 9. 2019)
MALICA	Blazinica šunka-sir, jabolčni krlji, čaj	Žitna kaša Čokolino, hruška	Hot dog s telečjo hrenovko, priloga, ledeni čaj	Kruh brez aditivov, domači skutin namaz, čaj, suho sadje	Pirina blazinica, sir, korenček, kakav
KOSILO	Pašta fižol s klobaso, kruh, čokoladni puding	Korenčkova juha, piščančja nabodala, pečen krompir, šopska solata	Juha z ribano kašo, špageti bolognese, parmezan, zelena solata z rukolo	Piščanec po dunajsko, korenčkov pire krompir, zelje v solati	Špinačna juha, losos z jogurtovo polivko, riž z ajdovo kašo, zelena solata z radičem
POP. MALICA	Kifeljc, mleko	Polnozrnata žemlja, korenček, 100% jabolčni sok	Ovseni kruh, maslo, med, jabolko	Rogljicek z marmelado, mleko	Slanik, 100% pomarančni sok

	PONEDELJEK (9. 9. 2019)	TOREK (10. 9. 2019)	SREDA (11. 9. 2019)	ČETRTEK (12. 9. 2019)	PETEK (13. 9. 2019)
MALICA	*Ječmenov kruh z manj soli, domač tunin namaz, paradižnik, kakav + ŠM (alpsko mleko)	Mlečni močnik, banana	Polnozrnata žemlja, piščančja prsa, kisla kumarica, čaj + ŠSZ (slive)	*Pecivo s čokoladnim polnilom, mleko, jabolko	Sirov polžek, skuta s podloženim sadjem, čaj
KOSILO	Bučkina juha, mesni tortelini s krušnimi drobtinicami, paradižnikova solata s papriko	Ohrovtova juha, sesekljana pečenka, pražen krompir, zelena solata s koruzo	Ričet, črn kruh, domač rižev narastek s sadnim polivom	Bistra juha z rezanci, goveji golaž, polenta, zelena solata	Koromačeva juha, domači bučni polpeti, kus kus, zelje v solati s fižolom
POP. MALICA	Ržena žemlja, smoothie	Ajdov kruh, pašteta, sadež	Jogurt z žiti, sadež	Domači muffini, 100% pomarančni sok	Pirin kruh, čokoladni namaz, mleko

	PONEDELJEK (16. 9. 2019)	TOREK (17. 9. 2019)	SREDA (18. 9. 2019)	ČETRTEK (19. 9. 2019)	PETEK (20. 9. 2019)
MALICA	Bombeta s sezamom, sir paradižnik, čaj	Čokoladne kroglice, mleko, jabolko	Bombeta, piščančji zrezek, solata, priloga, čaj <u>+ ŠSZ (paradižnik)</u>	Ovseni kruh, kisl smetana, marmelada, kakav, sadež	Sirova štručka, *kefir, orehova jedrca
KOSILO	Zdrobova juha, puranji trakci v smetanovi omaki, široki rezanci, zelena solata s korenčkom	Brokolijeva juha, krompirjeva musaka z *mletim mesom, rdeča pesa	Obara z zelenjavo, ajdovi žganci, čokoladna pita s krhkim testom	Grahova kremna juha s kroglicami, njoki s tunino omako, zelena solata	Kolerabina juha, pečena riba, krompirjeva solata
POP. MALICA	Skutni zavitek, sadež	Črna zemlja, piščančja prsa, ledeni čaj	Ego naravni jogurt, žitna ploščica	Domače slano pecivo, 100% jabolčni sok	Ajdov kruh z orehi, maslo, sadež

	PONEDELJEK (23. 9. 2019)	TOREK (24. 9. 2019)	SREDA (25. 9. 2019)	ČETRTEK (26. 9. 2019)	PETEK (27. 9. 2019)
MALICA	Kajzerica, piščančja posebna salama, paprika, čaj <u>+ ŠM (alpsko mleko)</u>	Prosena kaša na mleku z jabolki, cimet, banana	Makova štručka, sadni jogurt, sadež <u>+ ŠSZ (grozdje)</u>	Pizza iz krušne peči, sok	Sadni musli, naravni tekoči jogurt, sadež
KOSILO	Goveja juha s kroglicami, *govedina, pire krompir, špinača	Porova juha, piščančja rižota z zelenjavo, parmezan, zelena solata	Zelenjavna enolončnica z lečo in ajdovo kašo, kruh, sadni cmoki	Špinačna juha, makaronovo meso, rdeča pesa	Cvetačna juha, špinačni kaneloni, pražen krompir, paradižnikova solata
POP. MALICA	Polnozrnat kruh, med, mleko	Sadni žepek, 100% jabolčni sok	Črna zemlja, kokošja pašteta, 100% sok	Sadni grški jogurt, prepečenci	Sirova štručka, sadež

	PONEDELJEK (30. 9. 2019)	TOREK (1. 10. 2019)	SREDA (2.10. 2019)	ČETRTEK (3.10. 2019)	PETEK (4. 10. 2019)
MALICA	Pirin kruh, mesno-zelenjavni namaz, sadni čaj, sadež				
KOSILO	Korenčkova juha, piščančji paprikaš, polenta, skutka s podloženim sadjem				
POP. MALICA	Bio kakavova bombeta, mleko				

Jedilnik je oblikovan na podlagi smernic zdrave prehrane, prostorskih in kadrovskih kapacitet. Upoštevano je tudi obdobje sezonske prehrane, torej prilagoditev na letni čas. V šolski kuhinji se trudimo zmanjševati ali popolnoma izločiti sladkane pijače, odvečni sladkor in sol v hrani, ter izdelke iz bele moke. Prav tako si prizadevamo, da je hrana okusna in približana okusom učencev v starostnih skupinah od 1. do 9. razreda.

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika. Sadež se postreže glede na sezono in trenutno razpoložljivost. Vsi popravki, ki nastanejo tekom meseca so upoštevani na jedilniku, ki je objavljen na spletni strani šole.

Alergeni po Uredbi 1169/2011/E so označeni na seznamu jedi, ki povzročajo alergije. Seznam se nahaja v centralni kuhinji OŠ Ig. Določena živila lahko vsebujejo sledi alergenov. Za natančno sestavo jedi se obrnite na kuhinjsko osebje.

Pri kosilu je vedno na voljo napitek: voda/nesladkan čaj/ manj sladkan sok. Pri prevzemu popoldanske malice lahko skupine OPB prevzamejo plastične kozarčke za vodo. *ŠSZ- šolsko sadje in zelenjava *ŠM-šolsko mleko *-obrok je sestavljen iz bio/eko živil