

MAJ 2022

Ponedeljek, 2. 5. 2022 - Praznik dela

Torek, 3. 5. 2022

Malica: čokoladne kroglice (1; pšenica, 8), mleko (7), banana

Kosilo: piščančji trakci v zelenjavni omaki (9), testenine (1; pšenica), sveže zelje v solati



Sreda, 4. 5. 2022

Malica: sir (7), piščančja prsa, štručka s semeni (1; pšenica, 11), **sveže kumare in rdeča paprika - Evropska šolska shema**, pomarančni sok

Kosilo: pašta fižol s hrenovko (1; pšenica, 3, 9), **bio črni kruh** (1; pšenica), sladoled (1; pšenica, 3, 7)

Četrtek, 5. 5. 2022

Malica: maslo (7), **bio jagodna marmelada**, **domači črni kruh iz krušne peči** (1; pšenica), oreščki in suho sadje (8, 12), **domače mleko - Evropska šolska shema** (7)

Kosilo: kremna juha z zelenjavo in rdečo lečo, kaneloni (1; pšenica, 3, 7), pire krompir (7), pesa v solati



Petek, 6. 5. 2022

Malica: makovka, **domači borovničev jogurt - lokalno** (7)

Kosilo: mesna lasanja (1; pšenica, 3, 7), zelena solata z redkvico, sadje

Ponedeljek, 9. 5. 2022

Malica: tunin namaz (4, 7), bio ovseni kruh (1; pšenica), bio 100 % jabolčni sok
korenje

Kosilo: bio govedina stroganov (9), dušen kuskus (1; pšenica), sveže zelje v solati

Torek, 10. 5. 2022

Malica: mlečni riž (7), jagode

Kosilo: špargljeva kremna juha, ravioli (1; pšenica, 3), paradižnikova omaka z baziliko, mešana solata (zelena solata, berivka, mlada špinača)

Sreda, 11. 5. 2022

Malica: piščančja hrenovka, štručka (1; pšenica), ajvar, bezgov sok

Kosilo: zelenjavna kremna juha (9), rižota s piščančjim mesom in šparglji, parmezan (7), zelena solata s češnjevim paradižnikom

Četrtek, 12. 5. 2022

Malica: francoski rogljič z marmelado (1; pšenica, 7), zeliščni čaj z medom, jagode – Evropska šolska shema

Kosilo: kremna juha z zelenjavo in čičeriko, paniran file novozelandskega repaka (1; pšenica, 3, 4, 7), pire krompir z blitvo (7)

Blitva vsebuje vitamina A in C, nekaj tudi B1 in B2. Med minerali ima največ kalija, mangana, železa in kalcija. Liste pripravimo tako kot špinačo, odebeljene listne žile pa kot beluše. Blitva je tradicionalna sredozemska priloga ribam.



Petek, 13. 5. 2022

Malica: sirov burek (1; pšenica), navadni jogurt Ego (7)

Kosilo: zelenjavna enolončnica z govejim mesom in zeleno lečo (1; pšenica), bio pirin kruh (1; pšenica), jabolčni zavitek (1; pšenica, 3, 7)

Ponedeljek, 16. 5. 2022

Malica: maslena štručka iz krušne peči (1; pšenica, 7), bela kava (7), hruška - Evropska šolska shema

Kosilo: goveja juha z zakuho (1; pšenica, 3), govedina v zelenjavni omaki (9), gluhi štruklji (1; pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati

Torek, 17. 5. 2022

Malica: topljeni sir (3, 7), bombeta s sezamom (1; pšenica), borovničev sok, češnjev paradižnik

Kosilo: čufti v paradižnikovi omaki (3), pire krompir (7), zelena solata z **rukolo**

Rukola vsebuje veliko klorofila, ki v naše telo in kri prinaša kisik. Kalcija je v rukoli osemkrat več kot v navadni solati. Vsebuje tudi veliko vlaknin in drugih snovi, ki pomagajo preventivno odganjati raka. V njej so namreč spodbujevalci naravnega encima, ki v telesu skrbi za razstrupljanje in uničevanje prostih radikalov.



Sreda, 18. 5. 2022

Malica: sirni namaz (7), bio **ovseni kruh** (1, pšenica), bezgov sok, korenje

Kosilo: brokolijeva juha (9), piščančja nabodala, džuveč riž, pesa v solati

Četrtek, 19. 5. 2022

Malica: koruzni kosmiči, mleko, jagode

Kosilo: losos v smetanovi omaki (4, 7), peresniki (1; pšenica, 3), zelena solata s čičeriko

Petek, 20. 5. 2022 - brezmesni dan

Malica: sirova štručka (1; pšenica, 7), bio **sadni kefir** (7)

Kosilo: zelenjavni ričet (9), pisan kruh (1; pšenica), cmoki s sadnim nadevom (1; pšenica, 3, 7)

Ponedeljek, 23. 5. 2022

Malica: sir (7), suha salama, črna žemlja (1, pšenica), kisle kumarice, limonada

Kosilo: špargljeva kremna juha, svinjski trakci v smetanovi omaki in gobami (7, 9), rizi bizi, pesa v solati

Šparglji so zelo priporočljivi del jedilnika, saj vsebujejo veliko vitaminov in mineralov. Izredno so bogati s kalijem, fosforjem, železom, bakrom, cinkom in jodom, vsebujejo folno kislino in ogromno vitamina C. So tudi bogat vir flavonoidov, kar pomeni, da pripomorejo k znižanju krvnega tlaka in holesterola.



Torek, 24. 5. 2022 - brezmesni dan

Malica: kislá smetana (7), bio polbeli in koruzni kruh (1; pšenica), zeliščni čaj, oreščki in suho sadje - Evropska šolska shema (8, 12)

Kosilo: krompirjev golaž, črni kruh (1; pšenica), sladoled v lončku (1; pšenica, 7)

Sreda, 25. 5. 2022

Malica: mesno zelenjavni namaz (3, 7), bio polbeli kruh (1; pšenica), bio 100% jabolčni sok

Kosilo: cvetačna kremna juha (7), polnozrnaté testenine (1; pšenica), omaka po bolonjsko, zelena solata

Četrtek, 26. 5. 2022

Malica: med, maslo (7), domači črni kruh iz krušne peči (1; pšenica), melona / ananas, domače mleko - Evropska šolska shema (7)

Kosilo: piščančji medaljoni (1; pšenica, 3, 7), krompirjeva solata z zeljem, banana

Petek, 27. 5. 2022

Malica: sirov polž (1, pšenica, 7), domači sadni jogurt - lokalno (7)

Kosilo: piščančji paprikaš, domači kruhov cmok (1; pšenica, 3, 7), zelena solata s korenčkom

Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika.

Organizator šolske prehrane: Urška Dolgan

Alergeni

1 gluten	2 raki	3 jajca	4 ribe	5 arašidi	6 soja	7 mleko / laktoza
						
8 oreščki	9 listna zelena	10 gorčično seme	11 sezamovo seme	12 žveplov dioksid	13 volčji bob	14 mehkužci
						

1. Žita, ki vsebujejo gluten, zlasti: pšenica (npr. pira in horasan), rž, ječmen, oves ali njihove križane vrste, in proizvodi iz njih.
2. Raki in proizvodi iz njih.
3. Jajca in proizvodi iz njih.
4. RIBE in proizvodi iz njih.
5. Arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih.
6. Zrnje soje in proizvodi iz njega.
7. Mleko in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo).
8. Oreščki, in sicer mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih.
9. Listna zelena in proizvodi iz nje.
10. Gorčično seme in proizvodi iz njega.
11. Sezamovo seme in proizvodi iz njega.
12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂, ki se izračunajo za proizvode, ki so pripravljene za uživanje ali obnovljeni v skladu z navodili proizvajalcev.
13. Volčji bob in proizvodi iz njega.
14. Mehkužci in proizvodi iz njih.

Vir (s podrobno opredelitvijo alergenov): [Uredba \(EU\) št. 1169/2011](#), priloga II, str. 36.