

FEBRUAR 2022

Ponedeljek, 31. 1. 2022

Malica: bio buhtelj z marmelado (1; pšenica, 3, 7), jabolko, domače mleko - Evropska šolska shema

Kosilo: file po dunajsko (1; pšenica, 3, 7), pire krompir (7), zelena solata s koruzo

Torek, 1. 2. 2022

Malica: kislá smetana (7), bio ovseni kruh (1; pšenica), bezgov sok, oreščki in suho sadje (8, 12)

Kosilo: kremna juha z zelenjavo in rdečo lečo, polnozrnaté testenine (1; pšenica, 3), losos v smetanovi omaki (4, 7), sveže zelje s korenjem

Sreda, 2. 2. 2022

Malica: kokošja pašteta, kruh bambi (1; pšenica), zeliščni čaj z medom, korenje

Kosilo: govedina stroganov (9), domači kruhov cmok - štruca (1; pšenica, 3, 7), pesa v solati

Četrtek, 3. 2. 2022 - brezmesni dan

Malica: koruzni kosmiči (1; pšenica), mleko (7), banana

Kosilo: paradižnikova juha, pečena piščančja kračá, ješprenjeva rižota z zelenjavo (1; pšenica, 9), zelena solata

Petek, 4. 2. 2022

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

Kosilo: bujta repa s svinjskim mesom, črni kruh (1; pšenica), krof (1; pšenica, 3, 7)

Bujta repa, priljubljena prekmurska narodna jed, se tradicionalno pripravlja v času kolin. Od tod tudi ime, saj "bujiti" v prekmurščini pomeni "ubiti". Za pripravo potrebujemo preproste domače sestavine, kot so svinjsko meso, kislá repa in prosena kaša.



Ponedeljek, 7. 2. 2022 - prost dan

Torek, 8. 2. 2022 - Slovenski kulturni praznik



Sreda, 9. 2. 2022

Malica: sirni namaz (7), **bio polbeli kruh** (1; pšenica), sadni čaj z limono, **češnjev paradižnik - Evropska šolska shema**

Kosilo: goveji golaž (9), polenta (1; pšenica, 7), kitajsko zelje v solati

Četrtek, 10. 2. 2022

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

Kosilo: zelenjavna kremna juha s čičeriko (9), zapečene testenine s sirom (1; pšenica, 3, 7), pesa v solati

Petek, 11. 2. 2022

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

Kosilo: telečja hrenovka, kremna **špinača** (7), pire krompir (7)

Špinača je živilo bogato z vitaminom K, ki je pomemben za zdravje kosti. Poleg tega vsebuje še druge vitamine (C in E) in minerale (mangan, cink, magnezij...), ki imajo antioksidativni učinek. Špinača tako pomaga pri preprečevanju bolezni povezanih z oksidativnim stresom, predvsem bolezni srca in ožilja, kot sta ateroskleroza in zvišan krvni tlak.



Ponedeljek, 14. 2. 2022

Malica: makova pletenica, kakav, **hruška - Evropska šolska shema**

Kosilo: čufti v paradižnikovi omaki (3), pire krompir (7), valentinova sladica (1; pšenica, 3, 7)

Torek, 15. 2. 2022

Malica: tunin namaz (4, 7), **bio ovseni kruh** (1; pšenica), zeliščni čaj z medom, sveže kumare in paprika

Kosilo: puranova pečenka, zeljne krpice s testeninami (1; pšenica, 3, 7), sadje

Sreda, 16. 2. 2022

Malica: sir (7), piščančje prsi, črna žemlja (1; pšenica), kislá kumarica, limonada

Kosilo: goveja juha z zakuho (1; pšenica, 3, 7, 9), cordon bleu (1; pšenica, 3, 7), krompirjeva solata

Četrtek, 17. 2. 2022

Malica: mlečni riž (7), suho sadje in oreščki (8,12)

Kosilo: njoki v smetanovi omaki s sirom (1; pšenica, 3, 7), zelena solata s koruzo

Petek, 18. 2. 2022

Malica: sirova štručka (1; pšenica, 7), **bio sadni kefir - malina, rdeča pesa**

Kosilo: pašta fižol z mesom (1; pšenica, 3, 7, 9), pisan kruh (1; pšenica), **marmorni kolač** (1; pšenica, 3, 7)

Marmorni kolač je stara, a zelo preprosta sladica. Najpogosteje je pripravljena kar v obliki šarklja. Kolač mora biti mehak in sočen. Gre za sladico, kjer se mešata svetlo vanilijevo in temno čokoladno testo.



Pridržujemo si pravico spremembe jedilnika zaradi izredne situacije.
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.