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: kisla smetana (7), **bio ovseni kruh** (1; pšenica), bezgov sok, oreščki in suho sadje (8, 12)
Kosilo: kremna juha z zelenjavo in rdečo lečo, polnozrnate 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 krača, 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, kisla 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), kisla 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 pripravljeni 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.