

JEDILNIK ZA JANUAR 2023 (OŠ Janka Ribiča CEZANJEVCI)

| DAN | DOPOLDANSKA MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
|----------------------------------|---|--|--|
| TOREK 3.1. | OREHOV ZAVITEK, JOGURT, BANANA (1,7,8) | LEČINA JUHA, PIŠČANČJI ZREZEK V SMETANOVI OMAKI, NJOKI, ZELENA SOLATA (1,3,7) | NJOKI V SMETANSKI OMAKI (1,7) |
| SREDA 4.1. | KRUH (OVSENI), RIBJI NAMAZ, RDEČA PAPRIKA, ČAJ (1,3) ŠOLSKA SHEMA: JABOLKO | GOVEJA JUHA Z ZAKUHO, EKO KUHAN GOVEDINA , PIRE KROMPIR, ŠPINAČA (1,7) | PIRE KROMPIR, ŠPINAČA (7) |
| ČETRTEK 5.1. | KRUH (PIRIN), PURANJA ŠUNKA V OVITKU, KISLE KUMARICE, ČAJ Z MEDOM (1) ŠOLSKA SHEMA: MLEKO | SEGEDIN GOLAŽ, KRUH (KMEČKA PEČ), SLADICA (ROGLJIČEK FR.S KALJENIMI SEMENI) (1,3,7) | SEGEDIN GOLAŽ, KRUH (1) |
| PETEK 6.1. | MLEČNO: EKO PROSENA KAŠA + SUHE SLIVE, ČAJ, SADJE (1,7) | KREMNA ŠPINAČNA JUHA, OCVRT RIBJI FILE , RIŽ Z BABY KORENČKOM, SOLATA S STROČJIM FIŽOLOM (1,3,4,7) | OSJE GNEZDO, SADJE (1,3,7) |
| PONEDELJEK 9.1. | KRUH (POLNOZRNATI), ČIČERIKIN NAMAZ, POR, ČAJ (1,7) | ZELENJAVNA JUHA, PIŠČANČJI PAPRIKAŠ, PIRINI BIO MAKARONI , ZELENA SOLATA Z RDEČIM ZELJEM (1,12,3) | KRUH, SADNI NAMAZ (1) |
| TOREK 10.1. | BIO POLENTA , ŽITNA KAVA, SADJE (7) | GRAHOVA JUHA, DUNAJSKI PURANJI ZREZEK, FRANCOŠKA SOLATA (9,7,1,3) | ŽEMLJA (VEČZRNATA), KUHANNA ŠUNKA, BIO JAJCE , ZELENJAVA, ČAJ (1,3,7) |
| SREDA 11.1. | KROMPIRJEVO PECIVO Z OCVRKI, PINJENEC (1,3,7) ŠOLSKA SHEMA: JABOLKO | PASULJ S KLOBASO, SLADICA (REŠETKA MANGO JOGURT) (1,3,7) | PASULJ S KLOBASO, KRUH (1) |
| ČETRTEK 12.1. | POLŽKI Z MLETIM MESOM, RDEČA PESA (1,3,7,12) ŠOLSKA SHEMA: MLEKO | CVETAČNA JUHA, GOVEJI ZREZKI V VRTNARSKI OMAKI, KUSKUS Z ZELENJAVO, ZELENA SOLATA (1,7) | SADNI BIO KEFIR (BANANA) , KRUH, SADJE (1,7) |
| PETEK 13.1. | ŠIROKI REZANCI Z MAKOM, BANANA (1,3,7,12) | GOBOVA JUHA Z BIO AJDOVO KAŠO , PEČENE RIBE, SLAN KROMPIR, RDEČI RADIČ S KORUZO (1,3,4,7,12) | KRUH S SMETANOVIM NAMAZOM IN DROBNJAKOM (1,7) |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|
| PONEDELJEK 16.1. | TUNIN NAMAZ, KRUH, ČAJ Z MEDOM (1,3,4,7) | KORENČKOVA JUHA, RIŽOTA S PURANJIM MESOM, RDEČA PESA (1,9,12) | RIŽOTA S PURANJIM MESOM (9) |
| TOREK 17.1. | KRUH (RŽENI), KUHANA ŠUNKA, POR, ČAJ (1,3) | ENOLONČNICA: RIČET S TELEČJIM MESOM, KRUH, KVASENICA (1,3,7) | RIČET S TELEČJIM MESOM (1,12) |
| SREDA 18.1. | MLEČNO: BIO PIRIN ZDROB S KAKAVOM (1,7) ŠOLSKA SHEMA: JABOLKO | POROVA JUHA, PEČEN PIŠČANEC, MLINCI, RDEČE ZELJE V SOLATI (1,3,12) | SKUTA NAD SADJEM, KRUH (1,7) |
| ČETRTEK 19.1. | ZELENJAVNA JUHA S PIŠČANČJIM MESOM, KRUH, SADJE (1,6,12) ŠOLSKA SHEMA: MLEKO | KOSTNA JUHA, ČUFTI, PIRE KROMPIR, SOK (1,3,7) | POLNOZRNATA ŠTRUČKA, MLEKO (1,7) |
| PETEK 20.1. | KRUH (BELI), BIO MASLO , MED, <u>DOMAČE MLEKO</u> , BIO HRUŠKA (1,7) | KROMPIRJEVA JUHA S HRENOVKO, CARSKI PRAŽENEC, DOMAČI KOMPOT S KLINČKI (1,3,7,12) | KROMPIRJEVA JUHA S HRENOVKO (1,7) |
| PONEDELJEK 23.1. | KRUH (POLNOZRNATI), BIO SIRNI NAMAZ , PAPRIKA, ČAJ (1,7) | ZDROBOVA JUHA, PEČENE PIŠČANČJE PERUTI, SLAN KROMPIR S PETERŠILJEM, KITAJSKO ZELJE (1,7) | PEČENE PERUTI, POLNOZRNATI KRUH (1) |
| TOREK 24.1. | GOBOVA JUHA S KROMPIRJEM, KRUH, KIVI (1,7,12) | ZELENJAVNA JUHA, MESNA LAZANJA, ZELENA SOLATA Z RDEČO PESO (1,3,7) | ZELENJAVNA JUHA, PARIŠKI KRUH (1,12) |
| SREDA 25.1. | KRUH (PIRIN), MESNO ZELENJAVNI NAMAZ, ČAJ (1,7) ŠOLSKA SHEMA: JABOLKO | BORANJA Z EKO GOVEDINO , KUHAN KROMPIR, MAKOVA POTICA (1,7) | BORANJA Z EKO GOVEDINO IN KROMPIRJEM (1,7) |
| ČETRTEK 26.1. | LEČINA ENOLONČNICA, KRUH, SADJE (1,9) ŠOLSKA SHEMA: JOGURT | BUČNA JUHA, PEČENE RIBE, KUSKUS Z ZELENJAVO, ZELENA SOLATA (1,4) | KEFIR, MAKOVA POTICA (1,3,7) |
| PETEK 27.1. | HAMBURGER (POLNOZRNATA BOMBETKA S SEZAMOM, PLESKAVICA, LIST SOLATE, PARADIŽNIK), ČAJ Z LIMONO (1,3,7) | JOTA, SLADICA (JABOLČNA PITA) (1,3,7) | JOTA, KRUH (7) |

V OKLEPAJU SO ALERGENI PRISOTNI V DOLOČENEM OBROKU, KI LAHKO POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREOBUČTLJIVOSTI:

1 - Žita, ki vsebujejo gluten (a-pšenica, b-rž, c-ječmen, d-oves, e-pira, f-kamut), 2 - Raki, 3 - Jajca, 4 - Ribe, 5 - Arašidi, 6 - Zrnje soje, 7 - Mleko, 8 – Oreški (a-oreh, b-mandlji, c-lešniki), 9 - Listna zelena, 10 - Gorčično seme, 11 - Sezamovo seme, 12 - Žveplov dioksid in sulfiti, 13 – Volčji bob, 14 - Mehkužci

Sadje, zelenjava ter mleko in mlečni izdelki v okviru projekta Šolska shema so učencem na razpolago v času pouka (kot dodatni obrok malici, kosilu) ali ob koncu pouka.

Šola dietne obroke za učence pripravlja ločeno na osnovi **potrdila medicinsko indicirani dieti**, ki jo predpiše specialist pediater in v skladu z internimi navodili šole. Učencem, ki so na posamezne alergene občutljivi, pripravljamo obroke z ustrezno zamenjavo jedi.

Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika, zaradi objektivnih razlogov. Hvala za razumevanje.

Na jedilniku so **ekološka živila** označena **z zeleno barvo**.

Predlogi, pohvale, pripombe, vprašanja so vam na voljo na e-mailu simona.mate@o-cezanjevci.si

Ekipa v kuhinji: Jožef Močnik, Lidija Močnik, Nataša Slokan
Organizatorica šolske prehrane: Simona MATE

Ravnateljica: Brigita HOJNIK