

JEDILNIK OKTOBER 2024

OŠ MAJŠPERK



DAN	ZAJTRK	DOPODANSKA MALICA	KOSILO	OPOLDANSKA MALICA
torek 1.10.2024	Črni kruh (1), sir z manj M (3), narezana zelenjava, čaj z limono	Pečena jajčka(2), več zrnat kruh(1), zeliščni čaj, sadje	Puranji zrezek v sezamu (1,2,9), pražen EKO krompir, EKO zelena solata z EKO lečo, brokoli	Sendvič s šunko (1), zelenjava
Sreda 2.10.2024	Bela žitna kava (1,3,8), koruzni kruh (1), marmelada	Hot-dog s polnozrnato štručko (1,9) hrenovko (11) gorčica, sadni čaj, jabolko	Goveja juha z rezanci(1,2,12), kuhani ajdovi skutni štrklji z drobtinami(1,2,3), kompot	Kompot, temni francoski rogljič (1,2,3)
Četrtek 3.10.2024	Mlečni EKO zdob (1,3), suho sadje (14)	EKO KEFIR višnja(3), kraljevi polnozrnati rogljiček(1,9), banana	EKO goveji golaž (1,12), koruzna polenta, EKO zelena solata s fižolom	Jogurt z več sadja/navaden jogurt (3), rezina črnega kruha (1)
Petek 4.10.2024 Brezmesni dan	Mesni namaz (3,11), kruh(1), čaj	Ribji namaz (3,4), črni kruh Jug (1), sveža paprika/kumara, čaj z limono	Rižota z EKO zelenjavo, riban sir lahki (3), rdeča pesa, EKO korenje, sladoled (3,8)	Kraljevi rogljiček (1,2,3), sladoled (3,8)
DAN	ZAJTRK	DOPOLDANSKA MALICA	KOSILO	OPOLDANSKA MALICA
Ponedeljek 7.10.2024	Ovseni kruh (1), maslo (3), lipov čaj z limono, jabolko	Zeliščna štručka (1,3), paprika sveža, sadni čaj, kivi	Pečene perutničke, mlinci(1,2), EKO paradižnik, kumara v solati	Sirova štručka (1,3), jabolko
Torek 8.10.2024	Ajdova štručka (1), čaj, dem	EKO pšenični zdob na EKO mleku (1,3), suho sadje, oreščki(14)	Jota s prekajenim mesom, BIO buhtelj s kakavovim polnilom(1,2,3)	Bio buhtelj s kakavovim polnilom (1)
Sreda 9.10.2024	Mlečni EKO zdob na eko mleku(1,3), suhe slive	Rženi/črni kruh, kuhan pršut, sveža EKO zelenjava, čaj, jabolko	EKO goveji trakci v omaki (1,12), rženi kmečki svaljki(1,2) radič s fižolom	Črni kruh (1), poli salama IK, sveža zelenjava
Četrtek 10.10.2024	Pečena jajčka (2), stoletni kruh (1), sadje, čaj	Goveja juha z EKO govedino in rezanci (1,2,12), ovseni kruh(1), banana	EKO polnozrnati špageti (1,2), bolognes omaka s puranjim mesom (1), riban lahki sir (3), EKO špinača v solati, EKO zelena solata, EKO čičerika	Jogurt z manj maščob (3), kruh(1)
Petek 11.10.2024 Brezmesni dan	Fit štručka (1), EKO mleko (3), sadje	Kruh Jug (1), EKO maslo (3), med, čaj, mandarine	Prežganka (1,2), ocvrti ribji file (2,4), EKO krompirjeva solata	Tuna v olivnem olju/zelenjavne ribe (4), kruh(1)
DAN	ZAJTRK	DOPOLDANSKA MALICA	KOSILO	OPOLDANSKA MALICA
Ponedeljek 14.10.2024	Sir z manj maščob (3), kruh hribovec (1), čaj, sadje	Polnozrnati jabolčni/skutini zavitek (1,3), metin čaj z limono, banana	Piščančji paprikaš, EKO špinačni rezanci (1,2), več vrst solat, sadni mafin (1,2,3)	Sadni mafin (1,2,3), sadje
Torek 15.10.2024	Ajdov kruh (1), dem jagoda, čaj	EKO mlečni riž(3), nektarina, oreščki	Čebulna kremna juha (3) s kruhovimi kockami(1), polnozrnati polžki z mletim govejim mesom(1,2),riban lahki sir (3), rdeča pesa	Sadni jogurt z manj sladkorja (3), štručka več zrnata (1,9)
Sreda 16.10.2024 Brezmesni dan	Mlečni polžek(1,3), mleko (3)	Avokadov namaz (3), koruzni/črni kruh(1), češnjev paradižnik, čaj, jabolko	EKO krompirjev golaž, biskvitni kolač z lešniki z manj sladkorja (1,2,3,8)	Biskvitni kolač z lešniki z manj sladkorja (1,2,3,8), navadni jogurt (3)
Četrtek 17.10.2024	Črni kruh (1), kuhana hrenovka IK (11), sveža narezana zelenjava, čaj	Jogurt Sinkovič (3), koruzni kruh (1), naši	Paniran piščančji zrezek (1,2), rizi-bizi, kuhana sveža zelenjava/ cvetača, brokoli, solate EKO radič, čičerika, korenček	Polnozrnati rogljiček (1,3), jabolko

Petek 18.10.2024	EKO mleko (3), ovseni kosmiči, sadje	Domači kruh Jug(1), tunin namaz (3,4), EKO paprika sveža, čaj	Telečja obara z žličniki(1,2,12), ajdovi žganci (1), ovseni keksi s sadjem (1,2,3)	EKO kefir (3), ovseni keksi s sadjem (1,2,3)
DAN	ZAJTRK	DOPOLDANSKA MALICA	KOSILO	OPOLDANSKA MALICA
Ponedeljek 21.10.2024	Čokolino (1,3), mleko (3), sadje	Polnozrnat kruh (1), piščančja šunka (11), manj masten sir (3), EKO kislo zelje, čaj	Goveja juha z rižkom(1,2), EKO kuhana govedina, EKO pire krompir (3), kremna špinača (3)	Makova (1,3,8), jabolko
Torek 22.10.2024	Kruh hribovec (1), dem, čaj	Sirni namaz (3) z različnimi semeni, koruzni kruh (1), EKO mleko (3), mandarina	Pečena svinjska ribica s temno omako (1), polnozrnat kus-kus, EKO zelena solata, stročji fižol	Sendvič s šunko in zelenjavo (1,11)
Sreda 23.10.2024	Pečena jajčka(2), kruh(1) čaj, narezana jabolka	Polnozrnata bombetka (1), pleskavica (11), preliv, čaj, zelenjava, jabolko	Rižota s svinjskim mesom in grahom , rdeča pesa, riban lahki sir(3), motovilec, EKO brokoli	Črna zemlja (1), rezine manj mastnega sira (3), zelena solata
Četrtek 24.10.2024	Pletena mlečna štručka (1,3), čaj, sadje	Domači kruh Jug(1), medeno EKO maslo, sadni čaj, banana/kivi	Mesno (EKO govedina)zelenjavna enolončnica z EKO čičeriko in lečo, jogurt ego z manj M (3)	Jogurt ego z manj M (3), rezina kruha (1)
Petek 25.10.2024 Brezmesni dan	Pol beli kruh (1), skutni namaz s semeni in zelišči (3), čaj	EKO pšenični zdrob (1) na EKO mleku (3), pomaranča	Česnova juha s popečenim kruhovimi kockami (1), file osliča (4), EKO krompirjeva solata	Rožičeva potica (1,2,3), sok 100%

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

Sadje in zelenjava označena z **rdečo barvo**, bo učencem razdeljena v okviru šolske sheme sadja in zelenjave, ki je ukrep Skupne evropske politike Evropske unije.

Živila, ki so označena z **zeleno barvo**, so EKO živila. Živila, ki jih vključujemo v jedilnik od lokalnih dobaviteljev so označena z **oranžno barvo**.

Pri kosilu in opoldanski malici je učencem ponujena voda.