



JEDILNIK – DECEMBER 2019



DATUM	ZAJTRK	DOPOLDANSKA MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
ponedeljek, 2. 12. 2019	ovseni kruh ¹ kuhan pršut kisle kumare sadni čaj	jabolko	čista juha s kroglicami ¹ špageti z milansko omako ¹ zelena solata s koruzo	navadni jogurt ⁷
torek, 3. 12. 2019	pirin zdrob s cimetom ^{1,7}	hruška	česnova juha pečen ribji file ⁴ krompirjeva solata	grisini ¹ 100 jabolčni sok
sreda, 4. 12. 2019	polnozrnat kruh ¹ maslo med bela kava ⁷	kaki	jota sadna skuta ⁷	banana
četrtek, 5. 12. 2019	graham kruh ¹ pečeno jajce ³ sadni čaj	hruška	paradižnikova juha piščančje bedrce mlinci ¹ rdeča pesa	ovseni kruh ¹ kefir ⁷
petek, 6.12. 2019	miklavž ¹ kakav ⁷	mandarina	čista juha z zakuho ¹ špinača kuhana govedina pire krompir ⁷	jabolko
ponedeljek, 9. 12. 2019	ovseni kruh ¹ čičerikin namaz rdeča paprika zeliščni čaj	jabolko	cvetačna juha goveji stroganov zdrobovi cmoki ¹ zeljna solata	grški jogurt s sadjem ⁷

torek, 10. 12. 2019	koruzni kruh ¹ rezina edamca ⁷ paradižnik mleko ⁷	hruške	fižolova juha svaljki z drobtinami ^{1, 3} jabolčni kompot	kaki
sreda, 11 . 12. 2019	rženi kruh ¹ puranje prsi kisle kumare sadni čaj	mandarine	pečenica ajdova kaša z bučkami kisla repa grozdje	kivi
četrtek, 12. 12. 2019	graham kruh ¹ ribji namaz ⁴ zelena paprika sadni čaj	kaki	česnova juha makaronovo meso solata s korenčkom	½ pletenke z rozinami ^{1,3} mleko ⁷
petek, 13. 12. 2019	ajdov kruh z orehi ^{1,8} kefir ⁷	banana	čista juha z zakuho ¹ naravni zrezek v omaki rizi bizi zelena solata	mandarina
ponedeljek, 16. 12. 2019	graham kruh ¹ šunkarica paradižnik sadni čaj	kivi	zelenjavna juha z lečo jabolčni zavitek ^{1,3}	sadni kefir ⁷
torek, 17. 12. 2019	koruzni kruh ¹ sadni jogurt ⁷	banana	bučna juha piščančji zrezek v zelenjavni omaki pražen krompir mešana solata	jabolko
sreda, 18. 12. 2019	rženi kruh ¹ domača pašteta kislo zelje sadni čaj	kaki	čista juha z zvezdicami ¹ lasanja ^{1,3} zelena solata s papriko	grški jogurt ⁷
četrtek, 19. 12. 2019	koruzni kosmiči mleko ⁷	jabolko	juha z ajdovo kašo mesna rižota zelena solata	rženi kruh ¹ zelenjavni krožnik

petek, 20. 12. 2019	ovseni kruh ¹ skutin namaz z bučnimi semeni ⁷ kakav ⁷	suho sadje	prežganka ^{1,3} losos ⁴ maslen krompir zelena solata	½ rogljiček ¹ sadni čaj
ponedeljek, 23. 12. 2019	prosenka kaša na mleku z rozinami ⁷ kivi	jabolko	porova juha svinjska pečenka zelenjavni riž mešana solata	sadna skuta ⁷
torek, 24. 12. 2019	rženi kruh ¹ sirni namaz z orehi ^{7,8} mandarina sadni čaj	jabolko	zdrobova juha ¹ piščančji paprikaš široki rezanci ¹ zelena solata s koruzo	sadni krožnik
sreda, 25. 12. 2019	PRAZNIK - božič			
četrtek 26.12. 2019	PRAZNIK- dan samostojnosti in enotnosti			
petek, 27.12.2019	polnozrnati kruh ¹ tunin namaz ⁴ zeliščni čaj	sadje	zelenjavna enolončnica puding ⁷	sadje
ponedeljek, 30. 12. 2019	ovseni kruh ¹ topljeni sir ⁷ bela kava	sadje	krompirjev golaž jogurt ⁷	sadje
torek, 31. 12. 2019	rženi kruh ¹ maslo marmelada sadni čaj	sadje	paradižnikova juha z rižem sojini polpeti ^{3,6} pire krompir ⁷ rdeča pesa	keksi ^{1,3} čaj

Učenci imajo čez cel dan na voljo jabolka in vodo. Šola sodeluje v Shemi šolskega sadja. Zaradi različnih dejavnikov, ki lahko vplivajo na dobavo in pripravo hrane ter organizacije dela, si pridružujemo pravico do sprememb jedilnika. V sodelovanju s Komisijo za prehrano jedilnik pripravlja organizatorica prehrane, Barbara Ozbič Kirijakopulos, univ. dipl. inž. živ. tehnol. Podrobnejše informacije o alergenih v živilih prejmete na tablah ob oglasni deski.

Skladno z Uredbo (ES) št. 1169/2011 in Uredbo o izvajanju uredbe (EU) (Uradni list RS, št. 6/14) ima šola izdelan seznam jedi z označenimi snovmi, ki lahko povzročajo alergije ali preobčutljivosti.

Seznam alergenov:

1. Žita, ki vsebujejo gluten, zlasti: pšenica (npr. pira in horasan), rž, ječmen, oves ali njihove križane vrste, in proizvodi iz njih, razen:

- (a) glukočnih sirupov na osnovi pšenice, vključno z dekstrozo;
- (b) maltodekstrinov na osnovi pšenice ;
- (c) glukočnih sirupov na osnovi ječmena;
- (d) žit, ki se uporabljajo za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora;

2. raki in proizvodi iz njih;

3. jajca in proizvodi iz njih;

4. ribe in proizvodi iz njih, razen:

- (a) ribje želatine, ki se uporablja kot nosilec za vitamine ali karotenoide;
- (b) ribje želatine ali želatine iz ribjih mehurjev, ki se uporablja kot sredstvo za bistrenje piva in vina;

5. arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih;

6. zrnje soje in proizvodi iz njega, razen:

- (a) popolnoma rafiniranega sojinega olja in maščob);
- (b) naravnih zmesi tokoferola (E306), naravnega D-alfa-tokoferola, naravnega D-alfa-tokoferol acetata, naravnega D-alfa-tokoferol sukcinata iz soje;
- (c) rastlinskih sterolov in estrov rastlinskih sterolov iz sojinega olja;
- (d) rastlinskih estrov stanola, proizvedenih iz sterolov iz sojinega olja;

7. mleko in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo), razen:

- (a) sirotke, ki se uporablja za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora;
- (b) laktitola;

8. oreški, in sicer mandlji (*Amygdalus communis* L.), lešniki (*Corylus avellana*), orehi (*Juglans regia*), indijski oreščki (*Anacardium occidentale*), ameriški orehi (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), brazilski oreščki (*Bertholletia excelsa*), pistacija (*Pistacia vera*), makadamija ali orehi Queensland (*Macadamia ternifolia*) ter proizvodi iz njih, razen oreškov, ki se uporabljajo za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora;

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.