



OŠ PESNICA – PERNICA



# JEDILNIK JANUAR



Dan, datum	Opomba	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA
Teden: 6.1.2025 – 10.1.2025					
PON 6.1.2025		Graham žemlja (1) <b>Bio</b> sadni probiotični jogurt (7) banana	<b>Eko pirin kruh (1)</b> domač tunin namaz (4,), limonada z <b>eko limonami, eko grozdje</b>	Zdrobova juha (1,9) piščančje meso, ajdova kaša, solata (12)	Slive
TOR 7.1.2025		Prosenka kaša na bio mleku (1,7) Posip iz mletih lešnikov (8)	Mešani kruh(1), domač fižolov namaz (7), rezine paradižnika, sadni čaj	Kostna juha z zakuho (1,3,9), pečen piščanec, pečen krompir, endivija v solati	Banana
SRE 8.1.2025	<b>ŠM:</b> <b>*MLEKO (7)</b>	<b>Bio</b> pirina štručka (1), sir (7), trakci korenja	Ržen kruh (1,7), umešana jajca (3), kisle kumarice (10), sadni čaj	Segedin golaž s kislim zeljem (1), polenta, palačinke z nadevom (1,3,7)	Jabolka
ČET 9.1.2025	<b>ŠSZ:</b> <b>*JABOLKO</b>	Ržen kruh (1), maslo (7), marmelada, mleko (7), krljji jabolka	Mlečni riž s cimetom (7), banana	Zelenjavna enolončnica, črni kruh (1), domače biskvitno pecivo s skuto (1,3,7)	Suho sadje
PET 10.1.2025		Ovsena kaša na mleku (1,7), kakavov posip s cimetom (1,6,7)	Graham bombeta (1), rezine piščančje salame, kumarice, zeliščni čaj, jabolko	Kostna juha z zakuho (1,3,9), ribji file (1,3), ocvrt krompir z zelenjavo	<b>Eko mleko,</b> koruzna štručka(1)

## LEGENDA:

Uporabljeno ekološko živilo

\*Uporabljeno živilo lokalne pridelave

VSEBNOST SNOVI ali PROIZVODI, KI POVZROČAJO ALERGIJO ALI PREGOBLJIVOST

(Poleg alergenov, ki so navedeni v oklepajih jedilnika, lahko posamezna živila vsebujejo tudi vse spodaj naštetih alergenov v sledovih):

1-gluten, 2-raki, 3-jajca, 4-ribe, 5-arašidi, 6-soja, 7-laktoza (mlečne beljakovine), 8-oreški, 9-zelena,

10-gorčično seme, 11-sezamovo seme, 12-žveplovi dioksidi, 13- volčji bob, 14-mehkužci

## DOBER TEK!

*Zaradi morebitnih objektivnih razlogov, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.*

OŠ Pesnica je vključena v evropski sistem razdeljevanja sadja in zelenjave:  
**ŠSZ** – Šolsko sadje in zelenjava,  
**ŠM** – Šolsko mleko



**"ZDRAVA HRANA JE KLJUČ DO ZNANJA IN MOČI, VSAK GRIŽLJAJ JE KORAK K USPEHU V ŠOLI."**





OŠ PESNICA – PERNICA



# JEDILNIK JANUAR



Dan, datum	Opomba	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA
<b>Teden: 13.1.2025 – 17.1.2025</b>					
<b>PON</b> 13.1.2025	-	Ajdov kruh (1), domači skutin namaz z drobnjakom (7), sadni čaj	Koruzni kruh (1), jajčni namaz (3,7), čaj	Grahova juha (1,3,9) sv. zrezek v naravni omaki (1), ječmenova kaša z zelenjavo (5) Zelena solata (12)	Pomaranča
<b>TOR</b> 14.1.2025	<b>ŠSZ:</b> <b>*JABOLKO</b>	Prosena kaša na mleku (7), suhe slive brez koščic	Pirin kruh (1,7), rezine kuhanega pršuta, zelena paprika, zeliščni čaj	Cvetačna juha, dušen puranji file v korenčkovi omaki (1), pire krompir(7), zelje	Kefir (7), koruzna žemljica (1)
<b>SRE</b> 15.1.2025	-	Mešani kruh (1) mesno-zelenjavni namaz (7), paprika, sadni čaj	<b>Eko buhtelj (1,3,7) eko mleko (7), eko jabolko</b>	Česnova kremna juha (1,7), ribji file po dunajsko (1,3,4), krompirjeva solata, mandarina	Suho sadje
<b>ČET</b> 16.1.2025	-	Ajdov kruh (1), rezine sira (7), zeliščni čaj, oreščki (8)	Koruzni, ovseni (1), kosmiči, mleko (7), jabolko	Enolončnica, narastek z ajdovo kašo in zelenjavo (1,3) rdeča pesa v solati, čaj	Banana
<b>PET</b> 17.1.2025	-	Koruzna žemlja(1), bio navadni kefir (7), zeliščni čaj	Ržen kruh (1), narezek puranje prsi, čaj	Milijonska juha, pečen piščanec, naravna omaka, kruhovi cmoki, kumare	<b>Eko jabolko</b>

## LEGENDA:

Uporabljeno ekološko živilo

\*Uporabljeno živilo lokalne pridelave

VSEBNOST SNOVI ali PROIZVODI, KI POVZROČAJO ALERGIJO ALI PREOBČUTLJIVOST

(Poleg alergenov, ki so navedeni v oklepajih jedilnika, lahko posamezna živila vsebujejo tudi vse spodaj naštete alergene v sledovih):

1-gluten, 2-raki, 3-jajca, 4-ribe, 5-arašidi, 6-soja, 7-laktoza (mlečne beljakovine), 8-oreški, 9-zelena, 10-gorčično seme, 11-sezamovo seme, 12-žveplov dioksid, 13- volčji bob, 14-mehkužci

OŠ Pesnica je vključena v evropski sistem razdeljevanja sadja in zelenjave:  
**ŠSZ** – Šolsko sadje in zelenjava,  
**ŠM** – Šolsko mleko

*Zaradi morebitnih objektivnih razlogov, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.*



**"ZDRAVA HRANA JE KLJUČ DO ZNANJA IN MOČI, VSAK GRIŽLJAJ JE KORAK K USPEHU V ŠOLI."**





OŠ PESNICA – PERNICA



# JEDILNIK

## JANUAR



Dan, datum	Opomba	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA
Teden: 20.1.2025 – 24.1.2025					
PON 20.1.2025	-	Črni kruh (1), domači tunin namaz (4,7), rezine rdeče paprike, sadni čaj	<b>Eko ajdov pisani kruh (1)</b> , pečena , <b>eko sveža paprika</b> , čaj, <b>eko jabolko</b>	Kostna juha z jušnimi kroglicami (1,3,7,9) pečena piščančja stegna, kus kus (1) z grahom, endivja v solati	Slive
TOR 21.1.2025	-	<b>Eko rženi kruh (1)</b> domač namaz iz <b>eko skute (7)</b> kisle kumarice (10), sadni čaj	<b>Ribana kaša iz črne moke</b> na mleku (1,3,7), kakavov posip (1,6,7)	Zelenjavna enolončnica z <b>eko korenjem</b> in stročnicami, <b>eko črni kruh (1)</b> , domače biskvitno pecivo z <b>eko skuto (1,3,7)</b> , domači mešani kompot	<b>Eko jabolko</b>
SRE 22.1.2025	<b>ŠSZ:</b> <b>*JABOLKO</b>	<b>Eko prosenka kaša</b> na <b>eko mleku</b> z <b>eko jabolki (7)</b> , kakavov posip (1,6,7)	Graham kruh (1) domač mesni namaz (3,7,10), sveže kumare, sadni čaj	Goveja juha, krače, mlinci (1,3) zeljna solata	<b>Eko naravni jogurt (7)</b> , žemljica (1)
ČET 23.1.2025	<b>ŠM:</b> <b>*MLEKO (7)</b>	Mešani kruh (1), rezine piščančje pečene šunke, sveže kumarice, zeliščni čaj	Mlečni riž s cimetom in brusnicami in orehi (1,3,7,8)	Prežganka (1), ribji file v skorjici (1,1a,3,4) jogurtova omaka (7), krompirjeva solata (12a), puding (1,3,7)	Mandarina
PET 24.1.2025	-	<b>Eko ajdov pisani kruh (1)</b> , maslo(7), marmelada, <b>eko mleko(7)</b>	<b>Eko pecivo s sirom (1,7)</b> , <b>eko sadni kefir (7)</b> , <b>eko banana</b>	Bučkina juha (1,7), mesno-zelenjavna lazanja (1,3,7), rdeča pesa v solati	Banana

OŠ Pesnica je vključena v evropski sistem razdeljevanja sadja in zelenjave:

**ŠSZ** – Šolsko sadje in zelenjava,

**ŠM** – Šolsko mleko

### LEGENDA:

Uporabljeno ekološko živilo

\*Uporabljeno živilo lokalne pridelave

VSEBNOST SNOVI ali PROIZVODI, KI POVZROČAJO ALERGIJO ALI PREEBČUTLJIVOST

(Poleg alergenov, ki so navedeni v oklepajih jedilnika, lahko posamezna živila vsebujejo tudi vse spodaj naštetih alergene v sledovih):

1-gluten, 2-raki, 3-jajca, 4-ribe, 5-arašidi, 6-soja, 7-laktoza (mlečne beljakovine), 8-oreški, 9-zelena,

10-gorčično seme, 11-sezamovo seme, 12-žveplov dioksid, 13- volčji bob, 14-mehkužci

*Zaradi morebitnih objektivnih razlogov, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.*



**"ZDRAVA HRANA JE KLJUČ DO ZNANJA IN MOČI, VSAK GRIŽLJAJ JE KORAK K USPEHU V ŠOLI."**





# JEDILNIK

## JANUAR

OŠ PESNICA – PERNICA

Dan, datum	Opomba	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA
Teden: 27.1.2025 – 31.1.2025					
<b>PON</b> 27.1.2025	-	Polnozrnat pirin zdrob na mleku (1,7) s cimetom in medom, hruška	Ovsena štručka (1), <b>eko hrenovka</b> (3), češnjev paradižnik, sadni čaj	Zdrobova juha (1,1a,9) piščančji paprikaš (1,7) svaljki (1,3,7) kislo zelje (12)	Mleko (7), grisini(1)
<b>TOR</b> 28.1.2025	-	<b>Eko polnozrnato pecivo</b> (1), piščančje prsi v ovitku, list zelene solate, zeliščni čaj	<b>Eko pirin kruh</b> (1) <b>eko domač sirni</b> namaz iz <b>eko skute</b> (7), sveža <b>eko paprika</b> , sadni čaj, <b>eko jabolko</b>	Bujta repa s proseno kašo in mesom (1,7), ajdov kruh (1), jogurtovo pecivo (1,7)	<b>Eko banana</b>
<b>SRE</b> 29.1.2025	-	<b>Eko rženi kruh (1)</b> , -zelenjavni namaz (7,10), zeliščni čaj	Koruzni in ovseni (1) kosmiči (1,5,6), mleko (7)	Paradižnikova juha (1), rižota z zelenjavo in piščančjim mesom, rdeča pesa v solati-	Slive
<b>ČET</b> 30.1.2025	-	Koruzni žganci, mleko (7), banana	Ajdov kruh (1), mlečni namaz (7), nastrgano korenje, bela (žitna) kava (1,7)	Fižolova juha, sirov kanelon, pečen krompir (1,3,7) endivja v solati	Mandarina
<b>PET</b> 31.1.2025	-	Sezamova pletenica (1,11), <b>eko</b> mleko(7), krljji jabolka	Ajdov kruh (1), ribji namaz (3,7) sveže kumare, čaj	Ohrotova juha s krompirjem, peresniki (1,3), tunina v paradižnikovi omaki (1), zelena solata	Hruška

## DOBER TEK!

### LEGENDA:

Uporabljeno ekološko živilo

\*Uporabljeno živilo lokalne pridelave

VSEBNOST SNOVI ali PROIZVODI, KI POVZROČAJO ALERGIJO ALI PREOBLJUTLJIVOST

(Poleg alergenov, ki so navedeni v oklepajih jedilnika, lahko posamezna živila vsebujejo tudi vse spodaj naštetih alergene v sledovih): 1-gluten, 2-raki, 3-jajca, 4-ribe, 5-arašidi, 6-soja, 7-laktoza (mlečne beljakovine), 8-oreški, 9-zelena,

10-gorčično seme, 11-sezamovo seme, 12-žveplov dioksid, 13- volčji bob, 14-mehkužci

*Zaradi morebitnih objektivnih razlogov, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.*



**"ZDRAVA HRANA JE KLJUČ DO ZNANJA IN MOČI, VSAK GRIZLJAJ JE KORAK K USPEHU V ŠOLI."**

