



OŠ PESNICA – PERNICA



JEDILNIK JANUAR



Dan, datum	Opomba	ZAJTRK	DOP. MALICA (sadno-zelenjavni prigrizek)	KOSILO	POP. MALICA
Teden: 6.1.2024 – 10.1.2024					
PON 6.1.2025		Graham žemlja (1) Bio sadni probiotični jogurt (7) banana	Eko grozdje	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)	Hruška	Kostna juha z zakuho (1,3,9), pečen piščanec, pečen krompir, endivija v solati	Banana
SRE 8.1.2025	ŠM: *MLEKO (7)	Ržen kruh (1,7), umešana jajca (3), kisle kumarice (10), sadni čaj	Trakci korenja, sveže kumarice	Segedin golaž s kislim zeljem (1), polenta, palačinke z nadevom (1,3,7)	Jabolka
ČET 9.1.2025	ŠSZ: *JABOLKO	Mlečni riž s cimetom (7), banana	Krhlji jabolka	Zelenjavna enolončnica, črni kruh (1), domače biskvitno pecivo s skuto (1,3,7)	Suho sadje
PET 10.1.2025		Graham bombeta (1), rezine piščančje salame, kumarice (10), zeliščni čaj, jabolko	Ringlo	Kostna juha z zakuho (1,3,9), ribji file (1,3), ocvrt krompir z zelenjavo	Eko mleko, koruzna štručka(1)

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

DOBER TEK!

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 (sadno-zelenjavni prigrizek)	KOSILO	POP. MALICA
Teden: 13.1.2025 – 17.1.2025					
PON 13.1.2025	-	Ajdov kruh (1), domači skutin namaz z drobnjakom (7), sadni čaj	Jabolko	Grahova juha (1,3,9) sv. zrezek v naravni omaki (1), ječmenova kaša z zelenjavo (5) Zelena solata (12)	Pomaranča
TOR 14.1.2025	ŠSZ: *JABOLKO	Prosena kaša na mleku (7), suhe slive brez koščic	Banana	Cvetačna juha, dušen puranji file v korenčkovi omaki (1), pire krompir(7), zelje	Kefir (7), koruzna žemljica (1)
SRE 15.1.2025	-	Eko buhtelj (1,3,7), eko mleko (7), eko jabolko , sadni čaj	Paprika, paradižnik	Česnova kremna juha (1,7), ribji file po dunajsko (1,3,4), krompirjeva solata, mandarina	Suho sadje
ČET 16.1.2025	-	Koruzni, ovseni, kosmiči, mleko(7), jabolko	Oreščki(8)	Enolončnica, narastek z ajdovo kašo in zelenjavo (1,3) rdeča pesa v solati, čaj	Banana
PET 17.1.2025	-	Rženi kruh (1) narezek puranje prsi, čaj	Bio kefir	Milijonska juha (3), pečen piščanec, naravna omaka, kruhovi cmoki(1,3), kumare	Eko jabolko

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 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

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 (sadno-zelenjavni prigrizek)	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	Eko sveža paprika, eko jabolko	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	-	Ribana kaša iz črne moke na mleku (1,3,7), kakavov posip (1,6,7)	Banana	Zelenjavna enolončnica z eko korenjem in stročnicami, eko črni kruh (1), domače biskvitno pecivo z eko skuto (1,3,7), domači mešani kompot	Eko jabolko
SRE 22.1.2025	ŠSZ: *JABOLKO	Eko prosenka kaša na eko mleku z eko jabolki (7), kakavov posip (1,6,7)	Hruška	Goveja juha, krače, mlinci (1,3) zeljna solata	Eko naravni jogurt (7), žemljica (1)
ČET 23.1.2025	ŠM: *MLEKO (7)	Mešani kruh (1), rezine piščančje pečene šunke, sveže kumarice, zeliščni čaj	Brusnice in orehi (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	-	Eko ajdov pisani kruh (1), maslo(7), marmelada, eko mleko(7)	Eko sadni kefir (7), eko jabolko	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 PREOČUTLJIVOST

(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 (sadno-zelenjavni prigrizek)	KOSILO	POP. MALICA
Teden: 27.1.2025 – 31.1.2025					
PON 27.1.2025	-	Ovsena štručka (1), eko hrenovka (3), češnjev paradižnik, sadni čaj,	Ringlo	Zdrobova juha (1,1a,9) piščančji paprikaš (1,7) svaljki (1,3,7) kislo zelje (12)	Mleko (7), grisini(1)
TOR 28.1.2025	-	Eko polnozrnato pecivo (1), piščančje prsi v ovitku, list zelene solate, zeliščni čaj	Sveža eko paprika, eko jabolko	Bujta repa s proseno kašo in mesom (1,7), ajdov kruh (1), jogurtovo pecivo (1,7)	Eko banana
SRE 29.1.2025	-	Mešani kosmiči (5,6), mleko (7)	Polnozrnata štručka, pinjenec	Paradižnikova juha (1), rižota z zelenjavo in piščančjim mesom, rdeča pesa v solati	Slive
ČET 30.1.2025	-	Koruzni žganci, mleko (7)	Sadni krožnik	Fižolova juha, sirov kanelon, pečen krompir (1,3,7) endivja v solati	Mandarina
PET 31.1.2025	-	Sezamova pletenica (1,11), eko mleko(7), krljji jabolka	Sveže kumare, palčke korenja	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 PREOČUTLJIVOST

(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-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."

