

OŠ Vuzenica/enota vrtec
 SEPTEMBER 2021



dan	zajtrk	malica	kosilo
1.9.	sendvič: piščančje prsi rezine sira (7) češnjev paradižnik 100% sadni sok	različno sadje/zelenjava	čista juha z zvezdicami (1,3) polnozrnat testenine s tunino omako (1, 3, 4) zeljna solata čokoladica (6, 7)
2.9.	ržen kruh (1-pšenica, rž) ribja pašteta (4, 7) paprika čaj	različno sadje/zelenjava	prežganka (1,3) pečen piščanec džuveč riž zelena solata
3.9.	ovseni kruh (1-pšenica, oves) sadni jogurt(7) nektarina	različno sadje/zelenjava	telečja enolončnica marmorni kolač (1, 3, 7)

OŠ Vuzenica/enota vrtec
 SEPTEMBER 2021



dan	zajtrk	malica	kosilo
6.9.	buhtelj (1-pšenica, 7) alpsko mleko (7) slive	različno sadje/zelenjava	čista juha z ribanci (1,3) svinjska ribica dušen riž pečena zelenjava
7.9.	pirin kruh (1-pšenica, pira) sirni namaz (7) kolobarji kumaric čaj	različno sadje/zelenjava	krompirjev golaž s stročjim fižolom borovničev zavitek s skuto (1, 3, 7)
8.9.	mešan kruh (1-pšenica) šunkarica paradižnik sadni sok	različno sadje/zelenjava	piščančje meso v zelenjavni omaki mlinci s kisló smetano (1- pšenica, 3, 7) kumarična solata
9.9.	koruzi kosmiči brez sladkorja sadni jogurt (7) grozdje	različno sadje/zelenjava	čufti v paradižnikovi omaki (1- pira, 3) pire krompir (7) zelena solata
10.9.	sirova štručka (1-pšenica, 7) sok/čaj nektarina	različno sadje/zelenjava	goveji trakci v smetanovi omaki (7) kruhova rulada (1-pšenica, 3, 7) rdeča pesa

OŠ Vuzenica/enota vrtec
 SEPTEMBER 2021



dan	zajtrk	malica	kosilo
13.9.	makovka (1-pšenica, 7) alpsko mleko (7) jabolko	različno sadje/zelenjava	zelenjavna juha s proseno kašo (bučke, korenje, zelena/9) navadni praženec s sadnim prelivom (1-pšenica, 3, 7)
14.9.	ržen kruh (1-pšenica, rž) polsuha salama listi zelene solate sok/čaj	različno sadje/zelenjava	cvetačna juha ocvrt puranji zrezek pražen krompir paradižnikova solata
15.9.	ajdov kruh (1-pšenica, 8) *sadni kefir (7) nektarina	različno sadje/zelenjava	makaronovo meso s puranjim mesom in zelenjavo (1-pšenica, 3) kumarična solata
16.9.	rogljiček (1-pšenica, 7) sok/čaj jabolko	različno sadje/zelenjava	čista juha z rezanci (1,3) mesna rulada (3) matevž (7) rdeča pesa
17.9.	kornšpitz (1-pšenica, rž, 11) kocka sira (3, 7) zelena paprika sok/čaj	različno sadje/zelenjava	piščanec v korenčkovi omaki kus kus (1-pšenica) zelena solata



dan	zajtrk	malica	kosilo
20.9.	mlečni kruh (1-pšenica, 7) lešnikov namaz (6, 7, 8) alpsko mleko (7) jabolko	različno sadje/zelenjava	piščančja juha s fritati (1,3) mesno zelenjavna lasanja (1-pšenica, 3, 7) zelenja solata
21.9.	ovseni kruh (1-pšenica, oves) rezine sira (7) kolobarji kumaric sok/čaj	različno sadje/zelenjava	cvetačna juha pečen ribji file (4) slan krompir z blitvo sadje
22.9.	probiotični napitek (7) koruzni kruh (1-pšenica) grozdje	različno sadje/zelenjava	puranji zrezek v smetanovi omaki (7) njoki (1-pšenica) paradižnikova solata s papriko
23.9.	orehova potica (1-pšenica, 3, 7, 8) sok/čaj sliva ringlo	različno sadje/zelenjava	minijon juha (1) pečen piščančji file (10) riž z zelenjavo zeljna solata
24.9.	štručka s hrenovko (1-pšenica) gorčica/češnjev paradižnik sok/čaj	različno sadje/zelenjava	enolončnica s krompirjem in lovsko puding s smetano (7)
27.9.	ržen kruh (1-pšenica, rž) pašteta rdeča paprika sok/čaj	različno sadje/zelenjava	puranji trakci v naravni omaki z bučkami in porom testenine (1-pšenica, 3) zeljna solata
28.9.	rogljiček (1-pšenica, 7) čokoladno mleko (7) mandarina	različno sadje/zelenjava	zelenjavna enolončnica z ajdovo kašo jabolčni zavitek s skuto (1, 3, 7)
29.9.	ovsena žemlja (1-pšenica, oves) probiotični sadni jogurt (7) jabolko	različno sadje/zelenjava	goveja juha z rezanci (1-pšenica, 3, 9) kuhana govedina krompirjeva omaka s kumaricami

PRILOGA JEDILNIKU

Otroci imajo preko celega dne na razpolago zadostne količine pijač (nesladkan čaj, voda, sokovi).
Kot popoldansko malico imajo otroci na razpolago kruh od zajtrka (alergeni razvidni iz jedilnika za zajtrk), ter različno sadje in zelenjavo.
Jedi, ki so označene z zvezdico (*), vsebujejo ekološko pridelana živila in/ali živila lokalne pridelave. Ponudniki: Žvikart/med, Sivčnik/eko mleko, Razbornik/kruh, Stipanič/jogurti, skuta.
Pri pripravi solat občasno uporabljamo kis z vsebnostjo sulfidov (12).
V posameznih živilih/jedeh obstaja možnost prisotnosti alergenov v sledovih (izjema so dietni obroki, kjer so postopki priprave strogo ločeni).
Dietni obroki za otroke se pripravljajo ločeno, na osnovi zdravniškega potrdila in v skladu z internimi navodili šole/vrtca. Otrokom z alergijami oz. preobčutljivostmi pripravljamo obroke z ustrezno zamenjavo jedi, ki ne vsebujejo alergenov.

SNOVI ALI PROIZVODI, KI POVZROČAJO ALERGIJE ALI

PREOBČUTLJIVOSTI. V zgornjih jedeh so lahko prisotni naslednji alergeni :

1. Žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut, in proizvodi iz njih); **2.** raki in proizvodi iz njih; **3.** jajca in proizvodi iz njih; **4.** ribe in proizvodi iz njih; **5.** arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih; **6.** zrnje soje in proizvodi iz njega; **7.** mleko in mlečni proizvodi, ki vsebujejo laktozo in mlečne beljakovine; **8.** oreški: mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ter proizvodi iz njih; **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; **13.** volčji bob in proizvodi iz njega; **14.** mehkužci in proizvodi iz njih.

Zaradi različnih dejavnikov, ki vplivajo na dobavo in pripravo hrane ter organizacijo dela, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.

Vodja šol. kuhinje:
Nadia Jevšnik Kac

Organizatorica šol. prehrane:
Mateja Viher

Za več informacij glede prehrane se lahko obrnete na naslednjo e-pošto: mateja.viher@osvuzenica.si