

# OŠ Vuzenica/enota vrtec

DECEMBER 2020



dan	zajtrk	malica	kosilo
1.12.2020	makova štručka (1-pšenica, 7) <i>*bio sadni kefir</i> (7) kivi	sadno/zelenjavni krožnik	goveja juha z rezanci (1- pšenica, 3, 9) kuhana govedina krompirjeva omaka
2.12.2020	pisani kruh (1-pšenica, rž, 7) jajčni namaz (3, 7, 10) zeliščni čaj jabolko	sadno/zelenjavni krožnik	kostna juha s fritati (1-pšenica, 3, 7, 9) pečena piščančja stegna (brez kože in kosti) dušen riž z zelenjavo rdeče zelje v solati
3.12.2020	rženi kruh (1-pšenica, rž) rezine piščančjih prsi kolobarji pora čaj	sadno/zelenjavni krožnik	zelenjavna juha jogurtovo pecivo (1-pšenica, 3, 7)
4.12.2020	»Miklavž« (1-pšenica, 7) bela kava z <i>*domačim mlekom</i> (1-ječmen, 7) mandarina	sadno/zelenjavni krožnik	paradižnikova juha z »rižekom« (1-pšenica, 3) segedin golaž s svinjino kuhan krompir v kosih s peteršiljem

OŠ Vuzenica/enota vrtec

DECEMBER 2020



dan	zajtrk	malica	kosilo
7.12.2020	ovseni kruh (1-pšenica, oves) <i>*namaz iz domače skute</i> (7) češnjev paradižnik čaj	sadno/zelenjavni krožnik	cvetačna juha mesna omaka z dodano zelenjavo polnozrnatne testenine (1-pšenica, 3) zelena solata
8.12.2020	koruzni kruh (1-pšenica) maslo (7) <i>*med</i> <i>*žitna kava (1-ječmen, 7)</i> rezine kakija vanilja	sadno/zelenjavni krožnik	enolončnica s stročjim fižolom, cvetačo in proseno kašo skutni štruklji (1-pšenica, 3, 7)
9.12.2020	mlečni rogljiček (1-pšenica, 7) čaj hruška	sadno/zelenjavni krožnik	porova juha pečen file ribe (1-pšenica, 4) dušen riž z zelenjavo zeleni radič s korenjem
10.12.2020	rženi kruh (1-pšenica, rž) čokoladno lešnikov namaz (6, 7, 8-lešniki) zelena paprika šipkov čaj	sadno/zelenjavni krožnik	kokošja juha z zvezdicami (1-pšenica, 3) dunajski puranji zrezek (1-pšenica, 3) pražen krompir pisana zelenjava na maslu (7)
11.12.2020	sezamova štručka (1-pšenica, 7, 11) probiotični jogurt (7) koščki ananasa	sadno/zelenjavni krožnik	čista juha z ribano kašo (1-pšenica, 3) pasulj brez mesa puding (7)

OŠ Vuzenica/enota vrtec

DECEMBER 2020



dan	zajtrk	malica	kosilo
14.12.2020	koruzna polenta alpsko mleko (7) grozdje	sadno/zelenjavni krožnik	enolončnica z zelenjavo in ajdovo kašo rižev narastek (3, 7) s sadnim prelivom
15.12.2020	<i>*domači mešani kruh</i> (1-pšenica, rž) sirni namaz z zelišči (7) češnjev paradižnik čaj	sadno/zelenjavni krožnik	čista juha z rezanci (1-pšenica, 3) svinjska pečenka kruhova rulada (1-pšenica, 3, 7) omaka iz bučk in korenja
16.12.2020	<i>*domači navadni jogurt</i> (7) z <i>*medom</i> ajdov kruh (1-pšenica) mandarina	sadno/zelenjavni krožnik	kostna juha s fritati (1-pšenica, 3, 7) goveji zrezek v porovi omaki (1-pira) njoki (1-pšenica) pisana zeljna solata
17.12.2020	ržen kruh (1-pšenica, rž) pašteta kisle kumarice čaj	sadno/zelenjavni krožnik	grahova juha široki rezanci v smetanovi omaki (1-pšenica, 3, 7) s puranjim mesom in zelenjavo rdeči radič s krompirjem
18.12.2020	pirin kruh (1-pira, pšenica) marelični džem kisla smetana (7) <i>*jabolko</i> čaj	sadno/zelenjavni krožnik	kokošja juha z zlatimi kroglicami (1-pšenica, 3, 7) čufti v paradižnikovi omaki pire krompir s cvetačo (7) endivija s koruzo

# OŠ Vuzenica/enota vrtec

DECEMBER 2020



dan	zajtrk	malica	kosilo
21.12.2020	ovseni kruh (1-pšenica, oves) palčke sira (7) kivi božični čaj	sadno/zelenjavni krožnik	telečja obara z zakuho in zelenjavo (1-pira, 3) rženi kruh (1-pšenica, rž) <i>*domači puding s smetano (7)</i>
22.12.2020	biga (1-pšenica) <i>*kakav (6, 7)</i> mandarina	sadno/zelenjavni krožnik	čista juha z rezanci (1-pšenica, 3) puranji trakci v naravni omaki (1-pira) kus kus s korenjem (1- pšenica) endivija s krompirjem
23.12.2020	čokolino (1-pšenica, 6, 7) grozdje	sadno/zelenjavni krožnik	piščančji paprikaš polenta zelena solata
24.12.2020	polnozrnati kruh (1-pšenica) polsuha klobasa rumena in rdeča paprika čaj	sadno/zelenjavni krožnik	zelenjavna juha makaronovo meso s svinjino (1-pšenica, 3) zeljna solata

## 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, Kmetijska zadruga Slovenj Gradec/jabolka.
Pri pripravi solat 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:  
Suzana Planšak

Za več informacij glede prehrane se lahko obrnete na naslednjo e-pošto:  
suzana.plansak@guest.arnes.si