

**OŠ Vuzenica/enota vrtec**  
**JEDILNIK OKTOBER 2025**



|              | <b>zajtrk</b>                                                | <b>malica</b>   | <b>kosilo</b>                                                                                              |
|--------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PON<br>29.9. | ajdov kruh (1)<br>klobasni namaz<br>sveže kumare<br>čaj      | nektarina       | grahova juha s kroglicami (1,3)<br>pečen riž (1,3)<br>kompot                                               |
| TOR<br>30.9. | čoko kaša (1,7,8)                                            | # eko<br>banana | bistra juha z zvezdicami (1,3)<br>Štefani pečenka<br>pire s cvetačo (7)<br>zelena solata                   |
| SRE<br>1.10. | *mešani kruh (1)<br>čičerikin namaz (7)<br>paradižnik<br>čaj | grozdje         | zelenjavna juha<br>piščančji zrezki<br>rizi bizi<br>paradižnikova solata                                   |
| ČET<br>2.10. | *sadni jogurt<br>pirin kruh (1)<br>ovseni kosmiči (1)        | melona          | bistra juha z rezanci (1,3)<br>mlada govedina v naravni omaki<br>kruhovi cmoki (1,3)<br>krhkolistna solata |
| PET<br>3.10. | kruh s chia semeni (1)<br>maslo (7)<br>med<br>čaj            | jabolko         | zelenjavna juha<br>polnovredne testenine z lososom v omaki<br>endivija s krompirjem                        |

OŠ Vuzenica/enota vrtec  
JEDILNIK OKTOBER 2025



|               | zajtrk                                                                       | malica          | kosilo                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PON<br>6.10.  | črni kruh (1)<br>skuta (7)<br>redkvice<br>čaj                                | slive           | bistra juha z obročki (1,3)<br>piščančji paprikaš<br>kus kus<br>krhkolistna solata z lečo       |
| TOR<br>7.10.  | prosena kaša<br>mleko (7)                                                    | #eko<br>jabolko | prežganka (1,3)<br>makaronovo meso (1,3) s<br>polnozrnatimi testeninami<br>zelena solata        |
| SRE<br>8.10.  | #bio rženi kruh (1)<br>korenčkov namaz (7)<br>češnjev paradižnik<br>čaj      | mandarina       | bistra juha z rižkom (1,3)<br>file postrvi<br>*krompir v kosih<br>paradižnikova solata          |
| ČET<br>9.10.  | ovseni kruh (1)<br>salama piščančje prsi<br>sir (7)<br>rumena paprika<br>čaj | banana          | cvetačna juha<br>carski praženec (1,3,7)<br>jabolčna čežana/kompot                              |
| PET<br>10.10. | *navadni jogurt (7)<br>dušene borovnice<br>pisani kruh (1)                   | hruška          | bistra juha z vlivanci (1,3)<br>puranji trakci v vrtnarski omaki<br>polenta<br>kumarična solata |

OŠ Vuzenica/enota vrtec  
JEDILNIK OKTOBER 2025



|               | zajtrk                                                         | malica     | kosilo                                                                                                         |
|---------------|----------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PON<br>13.10. | polnozrnatih kruh (1)<br>kisla smetana (7)<br>marmelada<br>čaj | mandarina  | juha z zdrobom in naribanim korenčkom<br>polnozrnatih špageti lečoneze (1,3)<br>motovilec z jajčkom (3)        |
| TOR<br>14.10. | #eko sadni kefir (7)<br>pisani kruh (1)                        | jabolko    | bistra juha z ribanci (1,3)<br>puranji zrezek (1,3) v omaki z zelenjavo<br>njoki (1,3)<br>paradižnikova solata |
| SRE<br>15.10. | črni kruh (1)<br>polsuha salama<br>rdeča paprika<br>čaj        | grozdje    | piščančja obara s pirinimi žličniki (1,3)<br>biskvit s sadjem (1,3)                                            |
| ČET<br>16.10. | koruzni kosmiči brez<br>dodanega sladkorja<br>mleko (7)        | banana     | porova juha<br>svinjski zrezki po cigansko<br>ajdova kaša z rižem<br>kumarična solata                          |
| PET<br>17.10. | *mešani kruh (1)<br>jajčni namaz (3,7)<br>por<br>čaj           | #eko slive | bistra juha s fritati (1,3)<br>file osliča<br>*pire krompir (7)<br>zelena solata                               |

**OŠ Vuzenica/enota vrtec**  
**JEDILNIK OKTOBER 2025**



|               | <b>zajtrk</b>                                                        | <b>malica</b> | <b>kosilo</b>                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PON<br>20.10. | pšenični zdrob (1)<br>mleko (7)<br>zdrobljeni praženi lešniki        | jabolko       | bistra juha z obročki (1,3)<br>puranji trakci v naravni omaki<br>polnozrnat testenine<br>zelena solata |
| TOR<br>21.10. | rženi kruh (1)<br>kuhan pršut<br>rdeča paprika<br>čaj                | grozdje       | bučna juha<br>sirovi štruklji z drobtinami (1,3)                                                       |
| SRE<br>22.10. | polbeli kruh (1)<br>fižolov namaz (7)<br>#palčke eko korenčka<br>čaj | mandarina     | bistra juha z rižkom (1,3)<br>čufti z ajdo v paradižnikovi omaki<br>*pire krompir (7)                  |
| ČET<br>23.10. | pisani kruh (1)<br>*navadni jogurt (7)<br>dušene jagode              | banana        | prežganka (1,3)<br>piščančje prsi<br>*pečen krompir<br>motovilec z lečo                                |
| PET<br>24.10. | črni kruh (1)<br>ribji namaz (7)<br>paradižnik<br>čaj                | melona        | česnova juha<br>mesno zelenjavna rižota<br>solata                                                      |

OŠ Vuzenica/enota vrtec  
JEDILNIK OKTOBER 2025



|               | zajtrk                                                                     | malica          | kosilo                                                                                                           |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PON<br>27.10. | koruzni žganci<br>mleko (7)                                                | # eko<br>banana | bistra juha z zvezdicami (1,3)<br>pečene piščančje prsi v naravni<br>omaki<br>riž z grahom<br>krhkolistna solata |
| TOR<br>28.10. | pirin kruh (1)<br>salama šunkarica<br>sir (7)<br>češnjev paradižnik<br>čaj | mandarina       | fižolova juha<br>puding (7)                                                                                      |
| SRE<br>29.10. | rženi kruh (1)<br>avokadov namaz<br>palčke korenčka<br>čaj                 | hruška          | goveja juha z rezanci (1,3)<br>špinača<br>pire krompir (7)<br>narezana govedina                                  |
| ČET<br>30.10. | ovseni kruh (1)<br>*sadni jogurt                                           | jabolko         | korenčkova juha<br>puranje meso v smetanovi omaki z<br>zelenjavo<br>njoki (1,3)<br>paradižnikova solata          |
| PET<br>31.10. | PRAZNIK                                                                    |                 |                                                                                                                  |

**OŠ Vuzenica/enota vrtec**  
**JEDILNIK OKTOBER 2025**



**PRILOGA JEDILNIKU**

|                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Otroci imajo preko celega dne na razpolago zadostno količino pitne vode.                                                                                                                                                                          |
| Kot dopoldansko oz. 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 lojtro (#), vsebujejo ekološko pridelana živila; jedi, ki so označene z zvezdico (*), vsebujejo živila lokalne pridelave. Ponudniki: Žvikart/med, Razbornik/kruh, Stipanič/jogurti, skuta, Božič/krompir.                  |
| Pri pripravi solat uporabljamo kis z vsebnostjo sulfitov (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.*

Za več informacij glede prehrane lahko pišete na: [mateja.viher@osvuzenica.si](mailto:mateja.viher@osvuzenica.si)

Organizatorica šol. prehrane:

**OŠ Vuzenica/enota vrtec**  
**JEDILNIK OKTOBER 2025**



Mateja Viher