



OSNOVNA ŠOLA MUTA
ŠOLSKA ULICA 6
TEL: 02 88 79 520
FAX: 02 88 79 533
E-pošta: group1.ossqmu@quest.arnes.si



JEDILNIK ZA MESEC OKTOBER 2020 – ŠOLA

| | | MALICA | KOSILO |
|-------------------------------|---------|---|--|
| ČETRTEK | 1. 10. | Bela kava, polbeli kruh brez aditivov in z manj soli, namaz iz skuše, češnjev paradižnik, grozdje Alergeni: gluten, laktoza, ribe | Porova juha, puranji zrezek v naravni omaki, gratinirana polenta z zelenjavo in sirom, endivija s krompirjem in jajčkom Alergeni: gluten, list zelene, laktoza, jajca |
| PETEK BREZMESNI DAN | 2. 10. | Sadni čaj borovnica, ajdov kruh, rezina sira, rdeča paprika, jabolko Alergeni: gluten, laktoza | Milijonska juha, pretlačen krompir, polpeti iz čičerike, kremna špinaca, sok iz rdečega sadja Alergeni: gluten, laktoza, jajca |
| PONEDELJEK | 5. 10. | Šipkov čaj z limono, kruh hribovec s semeni, mlečni namaz z zelišči, paradižnik, banana Alergeni: gluten, laktoza Dodatno iz EU Šolske sheme: Mleko | Kokošja juha z ribano kašo, ocvrt piščančji zrezek, kus kus in ajdova kaša z zelenjavo, zelena solata s korenčkom Alergeni: list zelene, gluten, laktoza, jajca |
| TOREK | 6. 10. | Kakav, mlečni polžek, grozdje Alergeni: gluten, laktoza, jajca, oreščki | Juha iz kolerabice, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, kitajsko zelje, sadna kupa Alergeni: gluten, laktoza |
| SREDA | 7. 10. | Bezgov čaj z medom, pica Alergeni: gluten, laktoza Dodatno iz EU Šolske sheme: Jabolko | Pohorski lonec z mesom in zelenjavo, prleška gibanica, voda z dodatkom pomaranče Alergeni: gluten, jajca, laktoza, list zelene |
| ČETRTEK | 8. 10. | Sadni čaj borovnica, sojin kruh, kokošja pašteta Argeta, zelena paprika, hruška Alergeni: laktoza, gluten, list zelene | Korenčkova kremna juha, makaronovo meso* z zelenjavo, endivija s krompirjem, grški jogurt Alergeni: gluten, laktoza, list zelene |
| PETEK BREZMESNI DAN | 9. 10. | Mleko iz lokalne pridelave, mešani kosmiči*, mlečna rezina, banana Alergeni: gluten, laktoza, oreščki | Brokolijeva juha, ribja rulada, krompir v kosu z blitvo, zeljna solata s fižolom, kivi Alergeni: gluten, gorčično seme, ribe, laktoza, jajca |
| PONEDELJEK | 12. 10. | Bezgov čaj z limono, ajdov kruh, mesno-zelenjavni namaz, tris paprik (rdeča, rumena, zelena), jabolko Alergeni: gluten, laktoza, jajca Dodatno iz EU Šolske sheme: Mleko | Prežganka, dušeno sladko zelje, pečen piščanec, mlinci, sok iz rdečega sadja Alergeni: gluten, laktoza, oreščki |

| | | | |
|-------------------------------|---------|---|--|
| TOREK | 13. 10. | Navadni jogurt iz lokalne pridelave z dušenimi jabolki in cimetom, ovsena žemlja, banana Alergeni: laktoza, gluten | Zelenjavna juha s krompirjem*, kus kus z grahom, pečena sv. ribica v naravni omaki, kitajsko zelje z jajčkom Alergeni: gluten, laktoza, list zelene, jajca |
| SREDA | 14. 10. | Planinski čaj z medom, sojin kruh, skutin namaz s svežim korenčkom*, češnjev paradižnik Alergeni: gluten, laktoza, soja Dodatno iz EU Šolske sheme: Hruška | Pasulj z mesom in zelenjavo, rižev narastek, jabolčni kompot Alergeni: gluten, laktoza, jajca |
| ČETRTEK | 15. 10. | Sadni čaj borovnica, štručka hot dog, hrenovka, paprika, kečap, pomaranča Alergeni: gluten | Kokošja juha z rezanci, puranji zrezek po cigansko, čičerikin matevž, zelena solata s koruzo in mocarelo Alergeni: gluten, list zelene, jajca, laktoza |
| PETEK BREZMESNI DAN | 16. 10. | Mleko, marmeladni rogljiček, grozdje Alergeni: laktoza, gluten, jajca | Česnova juha, riba po tržaško (postrv iz lokalne pridelave), dušena mešanica treh žit z bučkami, mešana solata (fižolova solata – zrna, zelena solata s koruzo), banana Alergeni: gluten, ribe, laktoza |
| | | | |
| PONEDELJEK | 19. 10. | Metin čaj, rženi kruh, maslo, džem borovnica, kaki Alergeni: gluten, laktoza Dodatno iz EU Šolske sheme: Mleko | Porova juha z lečo, polnjen puranji zrezek z zelenjavo v naravni omaki, testenine, kitajsko zelje s krompirjem Alergeni: gluten, laktoza |
| TOREK | 20. 10. | Bela kava, kruh s chia semeni, tunina pašteta, češnjev paradižnik, grozdje Alergeni: gluten, laktoza, ribe | Segedin, krompir v kosu*, koruzne kocke z brusnicami, voda z dodatkom limone Alergeni: gluten, laktoza, jajca |
| SREDA | 21. 10. | Planinski čaj, polnozrnat hlebček, kuhan pršut, list zelene solate Alergeni: gluten Dodatno iz EU Šolske sheme: Jabolko | Kostna juha z zvezdicami, rizi bizi, pečene perutničke, zelena solata s koruzo, domač sadno-zelenjavni napitek Alergeni: gluten, list zelene, jajca |
| ČETRTEK | 22. 10. | Pirin zdrob na mleku*, banana Alergeni: gluten, laktoza | Dušena mlada govedina* s paradižnikom in timijanom v omaki, kruhova rulada, zelena solata s kumarico in čebulo, pomaranča Alergeni: gluten, list zelene, jajca, laktoza |
| PETEK BREZMESNI DAN | 23. 10. | Sadni čaj, kajzerica, topljen sir, tris paprik (rdeča, rumena, zelena), hruška Alergeni: gluten, laktoza | Ohrovtova enolončnica s sezonsko zelenjavo* in čičeriko, carski praženec, jabolčni* kompot Alergeni: gluten, laktoza, jajca, list zelene |
| | | | |
| PONEDELJEK | 26. 10. | | Testenine (polžki) s puranjim mesom in zelenjavo, zelena solata z radičem, banana Alergeni: gluten, laktoza, jajca |
| TOREK | 27. 10. | | Kostna juha z žličniki in korenčkom, krompirjev golaž s svežo papriko in hrenovko, sadna solata iz svežega sadja Alergeni: gluten, laktoza, list zelene |

| | | | |
|-----------------------------------|---------|--|--|
| SREDA | 28. 10. | | Cvetačna juha, popečene kocke piščanca z zelenjavo, dušen riž, rdeča pesa s koruzo Alergeni: gluten, laktoza |
| ČETRTEK | 29. 10. | | Špinačna juha, mesno-zelenjavna omaka, testenine metuljčki, zelena solata s fižolom Alergeni: gluten, laktoza, jajca |
| PETEK BREZMESNI DAN | 30. 10. | | Brokolijeva juha, riba v koruznem ovoju, kus kus s cvetačo, zelena solata s svežo špinačo Alergeni: gluten, jajca, ribe |

***V jedeh, kjer je posamezno živilo označeno z zvezdico(*), je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.**

Opomba: Otroci imajo na voljo zadostne količine pijač (malo sladkan čaj ter zdravstveno ustrezno pitno vodo). Brezmesni dan v tednu je petek.

Lokalni izdelki: otrokom ponujamo izdelke Kmetije RJAVC, Kmetije PIHLER, Kmetije Krevh, Kmetije Lužnik, Eko kmetije Dvornik, Ribogojnice Peruš.

Kuhinja si pridržuje pravico do zamenjave jedilnika.

Pripravile: Betka Grubelnik, Prohart Urška, Natalija Pavalec.

Ravnateljica: Anita AMBROŽ, prof.



DOBER TEK!



OSNOVNA ŠOLA MUTA
ŠOLSKA ULICA 6
TEL: 02 88 79 520; FAX: 02 88 79 533
E-pošta: group1.ossghmu@guest.arnes.si

MALICA ZAPOSLENI OKTOBER 2020-SOLATE

| | | |
|------------|---------|---|
| ČETRTEK | 1. 10. | Endivija s krompirjem in jajčko Alergeni: jajca |
| PETEK | 2. 10. | Testeninska solata Alergeni: jajca, gluten, laktoza |
| PONEDELJEK | 5. 10. | Zelena solata z ocvrtim mesom Alergeni: jajca, gluten, laktoza |
| TOREK | 6. 10. | Kitajsko zelje s krompirjem Alergeni: / |
| SREDA | 7. 10. | Zelena solata s paradižnikom in mozzarelo Alergeni: laktoza |
| ČETRTEK | 8. 10. | Paradižnikova solata Alergeni: / |
| PETEK | 9. 10. | Zeljna solata s fižolom Alergeni: jajca |
| PONEDELJEK | 12. 10. | Krompirjeva solata Alergeni: / |
| TOREK | 13. 10. | Kitajsko zelje v solati |
| SREDA | 14. 10. | Motovilec v solati z jajčko |
| ČETRTEK | 15. 10. | Zelena solata s koruzo in mozzarella Alergeni: laktoza |
| PETEK | 16. 10. | Mešana solata Alergeni: jajca, laktoza, gluten |
| PONEDELJEK | 19. 10. | Kitajsko zelje s krompirjem |
| TOREK | 20. 10. | Kislo zelje v solati |
| SREDA | 21. 10. | Zelena solata s koruzo |
| ČETRTEK | 22. 10. | Paradižnikova solata s feta sirom Alergeni: laktoza |
| PETEK | 23. 10. | Krompirjeva solata s porom Alergeni: / |

Pripravile: Urška Prohart, Betka Grubelnik, Natalija Pavalec

Ravnateljica
Anita AMBROŽ, prof.