



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

JANUAR 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
31. 12. 2018	sirni namaz (mleko), črni kruh (gluten, soja, sezam), otroški čaj, jabolko	-	cvetačna juha, makaronovo meso (gluten, jajce soja, sezam), rdeča pesa v solati, nesladkan sadni čaj	topljeni sir (mleko), pol bel kruh (gluten pšenice, soja, sezam)
1. 1. 2019	<b>praznik</b>	-	-	-
2. 1. 2019	<b>praznik</b>	-	-	-
3. 1. 2019	polnozrnata žemlja (gluten, soja, mleko, sezam), maslo (mleko), toplo mleko (mleko), eko jabolko	polnozrnata žemlja (gluten, arašidi, soja, oreščki, sezam), mleko (mleko), skutni namaz (mleko), jabolko topaz	kostna juha (gluten, jajce, soja), golaž (gluten), koruzna polenta (gluten), zelena solata, nesladek čaj, ananas	jabolko, ajdov kruh (gluten, soja, mleko, sezam)
4. 1. 2019	mlečna prosena kaša (gluten, soja, mleko, sezam), jabolko	mlečna prosena kaša (gluten, soja, mleko, sezam), jabolko	obara s kunčjim mesom, polnozrnati široki rezanci s skuto (gluten, jajca, soja, mleko), voda, mineola	pomaranča, ajdova štručka (gluten, soja, sezam)

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov. Podroben popis alergenov in alergenov v sledeh je napisan v jedilniku za vrtec in šolo.

**Obroki lahko vsebujejo živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost (iz priloge EU 1169/2011), zapisana so v oklepaju:**

**1. žita - gluten, 2. raki, 3. jajca, 4. ribe, 5. arašidi, 6. zrnje soje, 7. mleko, 8. oreščki, 9. listna zelena, 10. gorčično seme, 11. sezamovo seme, 12. žveplov dioksid – SO<sub>2</sub>, 13. volčji bob, 14. mehkužci.** Živila lokalnih pridelovalcev (npr. mleko)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in ne sladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

JANUAR 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDAN. MALICA
<b>Šolska shema</b>		<b>jabolko</b>		
<b>7. 1. 2019</b>	maslo (mleko), pirin kruh (gluten, soja, sezam), mleko (mleko), kivi	maslo (mleko), pirin kruh (gluten, soja, sezam), mleko (mleko), mndeljni (oreščki)	grahova juha (gluten, soja), tunina (ribe) omaka s polnozrnatimi špageti (gluten, soja, jajce, sezam), zelena solata, voda, jabolko	jabolko, polnozrnata štručka (gluten, soja, mleko, sezam)
<b>8. 1. 2019</b>	skutni namaz (mleko, gluten), kajzarca (gluten, soja, mleko, sezam), ne sladek bezgov čaj, pomaranča	hrenovka, ržena štručka (gluten, soja, sezam), ne sladek bezgov čaj z limono, gorčica (gorčično seme), ajvar, klementina	kolerabična juha, svinjska pečenka, zelenjavni polnozrnati riž (gluten, soja, sezam), kislo zelje v solati, jabolko, voda	jabolko, mleko (mleko,)
<b>9. 1. 2019</b>	ovseni kosmiči z mlekom (gluten, soja, mleko, arašidi, oreščki, sezam), mineola	polnozrnato pecivo (gluten, soja, arašidi, oreščki, sezam), mleko (mleko), jabolko topaz	korenjčkova juha (gluten, soja, jajce), čufti v paradiznikovi omaki (gluten, soja, jajce), krompir v kosih, zeljna solata s kuhanim jajčkom (jajce), voda, kivi	pomaranča, polnozrnati grisini (gluten, soja, mleko, jajca, sezam)
<b>10. 1. 2019</b>	pariška salama, sir gouda (mleko), kislo zelje, rženi kruh (gluten, soja, mleko, sezam), ne sladek planinski čaj	pariška salama, sir gouda (mleko), kislo zelje, rženi kruh (gluten, soja, mleko, sezam), ne sladek planinski čaj	juha, žrebičkov zrezek v naravni omaki (gluten, soja), polnozrnate tesstenine (gluten, soja, jajce, sezam), rdeča pesa v solati, ne sladek čaj, mineola	navadni jogurt (mleko), črni kruh (gluten, soja, mleko, sezam)
<b>11. 1. 2019</b>	umešan jajček (jajce), črni kruh (gluten, soja, sezam), mleko (mleko), jabolko	skutni namaz (mleko, gluten), ajdov kruh (gluten, soja, sezam), ne sladek bezgov čaj, mineola	ješprenova juha (gluten, soja), osličev file na žaru, krompirjeva solata, jagodni kompot, voda, jabolko	mandarina, pirin kruh (gluten, soja, sezam), topljeni sir (mleko)

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov. Podroben popis alergenov in alergenov v sledeh je napisan v jedilniku za vrtec in šolo.

Obroki lahko vsebujejo živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost (iz priloge EU 1169/2011), zapisana so v oklepaju:

1. žita - gluten, 2. raki, 3. jajca, 4. ribe, 5. arašidi, 6. zrnje soje, 7. mleko, 8. oreščki, 9. listna zelena, 10. gorčično seme, 11. sezamovo seme, 12. žveplov dioksid – SO<sub>2</sub>, 13. volčji bob, 14. mehkužci. Živila lokalnih pridelovalcev (npr. mleko)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in ne sladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

JANUAR 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDAN. MALICA
14. 1. 2019	ovseni kosmiči z mlekom (gluten, soja, mleko, sezam), jabolko	topljeni sir 2x (gluten, soja, mleko), črni kruh (gluten, soja, mleko, sezam), mleko (mleko), ananas	porova juha (gluten, soja), mesna omaka, (gluten, soja, jajce, mleko), krompir v kosih, cvetača v solati, zelena solata, voda, minelola	sirni namaz (mleko, gluten, soja), ajdov kruh (gluten, soja, mleko, sezam)
15. 1. 2019	ribe tune (ribe, gluten), ržen kruh (gluten, soja, mleko, sezam), ne sladek zeliščni čaj, mineola	ribe tune (ribe, gluten), polbeli hleb kruh (gluten, soja, sezam), ne sladek zeliščni čaj, jabolko topaz	čebulina juha (gluten, soja, jajce), telečja pečenka, ajdova kaša (gluten, soja), rdeča pesa, brokoli v solati z jajčkom (jajce), jagodni kompot, kivi	jabolko, mleko (mleko)
16. 1. 2019	kisla smetana (mleko), koruzni kruh (gluten, soja, mleko, sezam), mleko (mleko), jabolko	kisla smetana (mleko), pirin kruh (gluten, soja, mleko, sezam), bela mleko (mleko), jabolko	goveja juha (gluten, soja, jajce), kisla repa, pečenica, zmečkan krompir, marelični kompot, grozdje, voda	pomaranča, graham bombeta (gluten, soja, jajce, mleko, sezam)
17. 1. 2019	puranja šunka, sir (mleko), ovsen kruh (gluten, soja, mleko, sezam), kisla paprika, ne sladek planinski čaj z limono	polnozrnata žemlja (gluten, soja, mleko, sezam), navadni jogurt (mleko, gluten), kivi	špinačna juha (gluten, soja), goveji zrezek v omaki (gluten, soja), polnozrnati svaljki (gluten, soja, jajce), stročji fižol v solati, radič v solati, klementina, voda	piščančja pašteta (mleko, gluten), koruzni kruh (gluten, soja, mleko, sezam)
18. 1. 2019	polnozrnat mlečni riž ne sladek (gluten, soja, mleko, sezam, arašidi, oreščki), jabolko	polnozrnat mlečni riž ne sladek (gluten, soja, mleko, sezam, arašidi, oreščki), jabolko	juha z zvezdicami (gluten, soja, jajce), segedin golaž, krompir v kosih, kompot s suhim sadjem (žveplov dioksid), voda, sadje	bio žemljica (gluten, soja, mleko, sezam), sadni sok

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov. Podroben popis alergenov in alergenov v sledeh je napisan v jedilniku za vrtec in šolo.

Obroki lahko vsebujejo živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost (iz priloge EU 1169/2011), zapisana so v oklepaju:

1. žita - gluten, 2. raki, 3. jajca, 4. ribe, 5. arašidi, 6. zrnje soje, 7. mleko, 8. oreščki, 9. listna zelena, 10. gorčično seme, 11. sezamovo seme, 12. žveplov dioksid – SO<sub>2</sub>, 13. volčji bob, 14. mehkužci. Živila lokalnih pridelovalcev (npr. mleko)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in ne sladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

JANUAR 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
21. 1. 2019	koruzni kosmiči z mlekom (gluten, soja, mleko, sezam), jabolko	ovseni kosmiči z mlekom (gluten, soja, mleko, sezam), jabolko	cvetačna juha, polnozrnate testenine - makaronovo meso (gluten, soja, jajce), radič v solati, nesladek hibiskus čaj, mineola	ribja pašteta (ribe, gluten), graham žemljica (gluten, soja, mleko, jajca, sezam)
22. 1. 2019	prešana šunka, sir (mleko), pirin kruh (gluten, soja, mleko, sezam), ne sladek sadni čaj, kislo zelje	prešana šunka, sir (mleko), pirin kruh (gluten, soja, mleko, sezam), ne sladek sadni čaj, kislo zelje	kostna juha (gluten, soja, jajce), dušena govedina v omaki (gluten, soja), krompir v kosih, zelena solata s koruzo (gluten, soja), breskov kompot, nashi, voda	koruzna štručka (gluten, soja, mleko, jajca, sezam), mineola
23. 1. 2019	polnozrnata štručka (gluten, soja, mleko, sezam), mleko (mleko), jabolko	navadni jogurt (mleko), polnozrnata žemlja (gluten, soja, mleko, sezam), jabolko topaz	brokolijeva juha (gluten, soja), svinjski paprikaš, krompir v kosih, zelje s fižolom (soja) v solati, 100 % sadni sok, kivi, voda	pomaranča, črni kruh (gluten, soja, sezam)
24. 1. 2019	maslo (mleko), ržen kruh (gluten, soja, mleko, sezam), mleko (mleko), jabolko	pleskavica, pirin kruh (gluten, soja, sezam), ne sladek čaj z limono, ajvar, solatni list	telečja obara z žličniki (gluten, soja, jajce), voda, jabolčni kompot, ajdova palačinka (gluten, soja), klementina ali mineola	kivi, neslana polnozrnata presta (gluten, soja, mleko, jajca, sezam)
25. 1. 2019	polenta z mlekom (gluten, soja, mleko, sezam), jabolko	ržena žemlja (gluten, soja, sezam), mleko (mleko), topljeni sir (mleko), mineole	čista juha (gluten, soja), puranji file na žaru, dušena zelenjava na maslu, polnozrnati dušeni riž (gluten, soja), rdeča pesa v solati, čaj, voda, jabolko	skutni namaz (mleko, gluten), rženi kruh (gluten, soja, mleko, sezam)

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov. Podroben popis alergenov in alergenov v sledeh je napisan v jedilniku za vrtec in šolo.

Obroki lahko vsebujejo živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost (iz priloge EU 1169/2011), zapisana so v oklepaju:

1. žita - gluten, 2. raki, 3. jajca, 4. ribe, 5. arašidi, 6. zrnje soje, 7. mleko, 8. oreščki, 9. listna zelena, 10. gorčično seme, 11. sezamovo seme, 12. žveplov dioksid – SO<sub>2</sub>, 13. volčji bob, 14. mehkužci. Živila lokalnih pridelovalcev (npr. mleko)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in ne sladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!



## JEDILNIK DIETA – DIETA VAROVALNA

JANUAR 2019

DATUM	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
28. 1. 2019	ovseni kosmiči s toplim mlekom (gluten, soja, mleko, arašidi, oreščki, sezam), jabolko	ovseni kosmiči s toplim mlekom (gluten, soja, mleko, arašidi, oreščki, sezam), nashi	kostna juha (gluten, jajce, soja), svinjska pečenka, pečen krompir, zelen in rdeč radič, voda, kivi	polnozrnat kruh (gluten, soja, sezam) maslo (mleko), mineola
29. 1. 2019	pečen umešan jajček (jajce), pirin kruh (gluten, soja, mleko, sezam), ne sladek šipkov čaj, sveže kumare, jabolko	piščančja pašteta, polbeli domač kruh (gluten, soja, mleko, sezam), ne sladek šipkov čaj, sveže kumare in paradižnik, pomaranča	brokolijeva juha, čufti s polnozrnatim rižem v paradižnikovi omaki (gluten, jajce, soja), krompir v kosih, zelena solata z motovilcem, voda, nesladek čaj	navadni jogurt (mleko), polnozrnat a štručka (gluten, soja, mleko, sezam)
30. 1. 2019	maslo (mleko), koruzni kruh (gluten, soja, mleko, sezam), toplo mleko (mleko), klementina	marmelada, maslo (mleko), koruzni kruh (gluten, soja, mleko, sezam), mleko (mleko), eko jabolko topaz	špinačna juha, puranji zrezek na žaru, zelenjavna, ješprenj, zelje v solati, voda, ne sladek čaj, jabolko	kivi, ržen kruh (gluten, soja, sezam)
31. 1. 2019	puranja šunka, sir trapist (mleko), pirin kruh (gluten, soja, mleko, sezam, volčji bob), kisl paprika, jabolko, ne sladek planinski čaj	pleskavica, polnozrnat ktuh (gluten, soja, sezam), solatni list, ajvar, ne sladek čaj, kivi	goveja juha (gluten, jajce, soja), kisl zelje, hrenovka, ajdovi žganci (gluten), ne sladek planinski čaj, mineola	sirni namaz (mleko, gluten), ajdov kruh (gluten, soja, sezam)
1. 2. 2019	mlečni riž ne sladek (mleko, soja, gluten), mleko (mleko), pomaranča	kisl mleko (mleko), ovsena žemlja (gluten, soja, mleko, sezam), mineola	zelenjavna juha z mesom, široki rezanci - polnozrnat s skuto (gluten, mleko, jajce, soja), voda, ne sladek čaj, jabolko	ribja pašteta (ribe), polnozrnat žemljica (gluten, soja, sezam)

VAROVALNA DIATA – vsebuje živila in jedi z manj maščob, sladkorjev, manj aditivov (barvil, ...), več polnozrnatih žitnih izdelkov. Podroben popis alergenov in alergenov v sledeh je napisan v jedilniku za vrtec in šolo.

Obroki lahko vsebujejo živila, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost (iz priloge EU 1169/2011), zapisana so v oklepaju:

1. žita - gluten, 2. raki, 3. jajca, 4. ribe, 5. arašidi, 6. zrnje soje, 7. mleko, 8. oreščki, 9. listna zelena, 10. gorčično seme, 11. sezamovo seme, 12. žveplov dioksid – SO<sub>2</sub>, 13. volčji bob, 14. mehkužci. Živila lokalnih pridelovalcev (npr. mleko)

V dopoldanskem času imajo učenci na razpolago vodo in ne sladek čaj. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika!