



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



JEDILNIK ZA MESEC OKTOBER 2022 – ŠOLA

		MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	3. 10.	Šipkov čaj z limono, rženi kruh, salama Poli, paradižnik, banana. Alergeni: gluten (pšenica, rž), laktoza. Dodatno iz Šolske sheme EU: mleko.	Cvetačna juha, makaronovo (pirini peresniki) meso* z zelenjavo, endivija s krompirjem. Alergeni: gluten (pšenica, pira), laktoza, list zelene.
TOREK	4. 10.	Kakav, mlečno-rozinov kruh, grozdje. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca, oreščki.	Korenčkova juha, ocvrt piščančji zrezek, cvetačni pire, zelena solata s fižolom. Alergeni: list zelene, gluten (pšenica), laktoza, jajca.
SREDA	5. 10.	Bezgov čaj z medom, pica, paradižnik. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, gorčično seme. Dodatno iz Šolske sheme EU: jabolko.	Juha iz kolerabice, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, kitajsko zelje s špinacem. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza.
ČETRTEK	6. 10.	Sadni čaj borovnica, sojin kruh, tunin namaz, zelena paprika in mocarela, hruška. Alergeni: laktoza, gluten (pšenica, soja), ribe, list zelene.	Bograč (mešano meso) z zelenjavo in krompirjem, jabolčna pita. Alergeni: gluten (pšenica), jajca, laktoza, list zelene.
PETEK BREZMESNI DAN	7. 10.	Mleko iz lokalne pridelave, mešani kosmiči,* mlečna rezina, banana. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, oreščki.	Brokolijeva juha, ribja rulada v zelenjavni omaki, kus kus, zeljna solata s fižolom. Alergeni: gluten (pšenica), gorčično seme, ribe, laktoza, jajca.
PONEDELJEK	10. 10.	Bezgov čaj z limono, ajdov kruh, mesno-zelenjavni namaz, tris paprik (rdeča, rumena, zelena), jabolko.* Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca. Dodatno iz Šolske sheme EU: mleko.	Pečen piščanec v omaki, mlinci, zeljna solata. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca.
TOREK	11. 10.	Navadni jogurt iz lokalne pridelave s sadno polivko, ovsena žemlja, banana. Alergeni: laktoza (pšenica, oves), gluten.	Čičerikin matevž, pečena sv. ribica v naravnih omaki, zelena solata s koruzo. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, list zelene, jajca.

SREDA	12. 10.	Planinski čaj z medom, sojin kruh, mlečni namaz, paradižnik. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, soja. Dodatno iz Šolske sheme EU: hruška.	Čufti/polnjena paprika v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca.
ČETRTEK	13. 10.	Sadni čaj borovnica, štručka hot dog, hrenovka, paprika, kečap, pomaranča. Alergeni: gluten (pšenica), gorčično seme.	Puranje kocke v ciganski omaki, kus kus, kitajsko zelje z mocarelo. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza.
PETEK BREZMESNI DAN	14. 10.	Mleko, orehov rogljiček, grozdje. Alergeni: laktoza, gluten (pšenica), jajca, oreščki.	Riba po tržaško (postrv iz lokalne pridelave), krompir z blitvo, mešana solata (fižolova solata – zrna, zelena solata s koruzo). Alergeni: gluten (pšenica), ribe, laktoza.
PONEDELJEK	17. 10.	Metin čaj, črni kruh, maslo, džem borovnica, kaki. Alergeni: gluten (pšenica, rž), laktoza. Dodatno iz Šolske sheme EU: mleko.	Brokolijeva juha, polnjen puranji zrezek z zelenjavo v naravni omaki, široki rezanci z dodatkom špinače, kitajsko zelje s krompirjem. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza.
TOREK	18. 10.	Bela kava, kruh s chia semeni, tunina pašteta, paradižnik, grozdje. Alergeni: gluten, laktoza, ribe.	Segedin,* krompir v kosu,* skutin zavitek z rozinami. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca, ž. dioksid.
SREDA	19. 10.	Planinski čaj, polnozrnat hlebček, kuhan pršut, list zelene solate.* Alergeni: gluten (pšenica). Dodatno iz Šolske sheme EU: jabolko.	Kokošja juha z zvezdicami, mešanica treh žit z bučkami, pečene perutničke, zelena solata s koruzo. Alergeni: gluten (pšenica), list zelene, jajca.
ČETRTEK	20. 10.	Pirin zdrob na mleku,* kakav za posip, banana. Alergeni: gluten (pšenica, pira), laktoza, oreščki.	Dušena mlada govedina* s paradižnikom in timijanom v omaki, kruhova rulada z ajdovo kašo, zelena solata* s špinačo. Alergeni: gluten (pšenica), list zelene, jajca, laktoza.
PETEK BREZMESNI DAN	21. 10.	Sadni čaj, mešani kruh, topljen sir, tris paprik (rdeča, rumena, zelena), hruška. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza.	Ohrovtova enolončnica s sezonsko zelenjavo* in čičeriko, slivovi cmoki, jabolčni* kompot. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca, list zelene.
PONEDELJEK	24. 10.	Planinski čaj z limono, mešani kruh, rezina sira, paradižnik, kaki. Alergeni: laktoza, gluten (pšenica). Dodatno iz Šolske sheme EU: mleko.	Česnova juha, pečena sv. ribica z zelenjavno omako, kus kus, radič s krompirjem. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca.
TOREK	25. 10.	Sadni čaj, ovseni kruh, šunka v ovoju, list zelene solate, mandarina. Alergeni: gluten (pšenica).	Krompirjev golaž s svežo papriko in hrenovko, jogurtovo pecivo z borovnicami. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, list zelene, jajca.

SREDA	26. 10.	Kakav, rogljiček iz pirine moke. Alergeni: laktoza, gluten (pšenica, pira). Dodatno iz Šolske sheme EU: jabolko.	Cvetačna juha, piščančji file v naravni omaki, polenta, rdeča pesa s koruzo. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza.
ČETRTEK	27. 10.	Pšenični zdrob na mleku, kakav za posip, banana. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, oreščki.	Kolerabina juha, mesno-zelenjavna omaka (teletina), pirine testenine,* zelena solata s fižolom. Alergeni: gluten (pšenica, pira), laktoza, jajca, list zelene.
PETEK BREZMESNI DAN	28. 10.	Zeliščni čaj, polnozrnat kruh, maslo, med, hruška. Alergeni: gluten (pšenica), laktoza.	Brokolijeva juha, riba Panga v koruznem ovoju, rizi bizi, zelena solata s svežo špinačo. Alergeni: gluten (pšenica), jajca, ribe.
PONEDELJEK	31. 10.	PRAZNIK	

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.

Kuhinja si pridržuje pravico do zamenjave jedilnika.

Pripravile: Ivanka Matičko, Prohart Urška, Natalija Pavalec.

Ravnateljica: Anita AMBROŽ, prof.

DOBER TEK





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



JEDILNIK ZA MESEC OKTOBER 2022 – SOLATE

		SOLATA
PONEDELJEK	3. 10.	Endivija s krompirjem. Alergeni: /
TOREK	4. 10.	Zelena solata s fižolom. Alergeni: /
SREDA	5. 10.	Kitajsko zelje s špinačo. Alergeni: /
ČETRTEK	6. 10.	Paradižnikova solata s papriko. Alergeni: /
PETEK	7. 10.	Zeljna solata s fižolom. Alergeni: /
PONEDELJEK	10. 10.	Zeljna solata s krompirjem. Alergeni: /
TOREK	11. 10.	Zelena solata s koruzo. Alergeni: /
SREDA	12. 10.	Zelena solata s korenčkom. Alergeni: /
ČETRTEK	13. 10.	Kitajsko zelje z mocarelo. Alergeni: laktoza.
PETEK	14. 10.	Mešana solata (fižolova solata – zrna, zelena solata s koruzo). Alergeni: /
PONEDELJEK	17. 10.	Kitajsko zelje s krompirjem. Alergeni: /
TOREK	18. 10.	Kislo zelje s fižolom v solati. Alergeni: /
SREDA	19. 10.	Zelena solata s koruzo. Alergeni: /
ČETRTEK	20. 10.	Zelena solata* s špinačo. Alergeni: /
PETEK	21. 10.	Paradižnikova solata s tuno in mocarelo. Alergeni: ribe, laktoza
PONEDELJEK	24. 10.	Radič s krompirjem. Alergeni: /
TOREK	25. 10.	Krompirjeva solata s hrenovko. Alergeni: /
SREDA	26. 10.	Zelena solata s koruzo. Alergeni: /
ČETRTEK	27. 10.	Zelena solata s fižolom. Alergeni: /
PETEK	28. 10.	Zelena solata s svežo špinačo. Alergeni: /

Kuhinja si pridržuje pravico do zamenjave jedilnika.

Pripravile: Ivanka Matičko, Prohart Urška, Natalija Pavalec.

Ravnateljica: Anita AMBROŽ, prof.