



OSNOVNA ŠOLA MUTA  
ŠOLSKA ULICA 6  
TEL: 02 88 79 520  
FAX: 02 88 79 533  
E-pošta: [group1.ossqmu@guest.arnes.si](mailto:group1.ossqmu@guest.arnes.si)

## JEDILNIK ZA MESEC MAREC 2021 - VRTEC

	DATUM	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	1. 3.	Planinski čaj, sojin kruh, rezina sira, sveža paprika, jabolko Alergeni: gluten, laktoza, soja	Kokošja juha z obročki, puranji frikase z zelenjavo, kus kus, endivija in radič s krompirjem, banana Alergeni: gluten, laktoza, jajca
TOREK	2. 3.	Sadni čaj borovnica, ovsena žemlja, piščančja šunka, list zelene solate, banana Alergeni: gluten	Pasulj z mesom in zelenjavo, domači flancati, voda z dodatkom pomaranče I. st. obdobje: Krompirjeva juha s korenčkom in piščančjim mesom, domači flancati, voda z dodatkom pomaranče Alergeni: gluten, laktoza, jajca
SREDA	3. 3.	Mleko, mešani kosmiči, jabolko Alergeni: gluten, laktoza, oreščki	Milijonska juha, rjavi riž z mešano zelenjavo, ocvrt piščančji file, zeljna solata s fižolom I. st. obdobje: Milijonska juha, pečen piščančji file z mešano zelenjavo, dušen rjavi riž, rdeča pesa s koruzo Alergeni: gluten, jajca, list zelene
ČETRTEK	4. 3.	Grški jogurt, polnozrnat hlebček, mandarina Alergeni: gluten, laktoza	Kostna juha z jušno abecedo, mesne kroglice (govedina in svinjina) v paradižnikovi omaki s papriko, pire krompir s cvetačo, zelena solata s paradižnikom Alergeni: gluten, laktoza, jajca, list zelene, gorčično seme
PETEK <b>BREZMESNI DAN</b>	5. 3.	Planinski čaj z medom, kruh s chia semeni, tunin namaz s porom, sveža zelena paprika, hruška Alergeni: gluten, laktoza, ribe	Zelenjavna juha s testeninami (korenje, grah, leča, krompir, bob, testenine – polžki), slivovi cmoki, jabolčni kompot Alergeni: gluten, laktoza, jajca, list zelene
PONEDELJEK	8. 3.	Sadni čaj divja češnja z limono, graham kruh, otroška pašteta, kisle kumarice, jabolko Alergeni: gluten, laktoza	Kremna porova juha, puranji zvitki z baziliko, mlinci, zeljna solata z lečo Alergeni: gluten, laktoza, list zelene, jajca, gorčica
TOREK	9. 3.	Mleko, rogljiček z marmelado, pomaranča Alergeni: gluten, laktoza, jajca	Kostna juha z rezanci, pečena svinjina (kare/ribica), riž z ajdovo kašo in zelenjavo, mešana solata (zelena, radič, čičerika) Alergeni: gluten, laktoza, jajca
SREDA	10. 3.	Sadni čaj breskev, polbeli kruh brez aditivov in z manj soli, domač zelenjavni namaz, sveža rdeča paprika, banana/suho sadje Alergeni: gluten, laktoza, jajca	Piščančji paprikaš, pire krompir, zelena solata, sadni tiramisu Alergeni: gluten, laktoza, jajca, list zelene

ČETRTEK	11. 3.	Šipkov čaj z limono, ržena žemlja, rezina salame Poli, list zelene solate*, kisle kumarice, mandarina Alergeni: gluten, laktoza	Brokolijeva juha, špageti z mesno*-zelenjavno omako, zelena solata s paradižnikom, sadni jogurt lokalne pridelave Alergeni: gluten, laktoza, jajca, gorčično seme
PETEK <b>BREZMESNI DAN</b>	12. 3.	Koruzni žganci*, mleko, banana Alergeni: gluten, laktoza	Prežganka, riba Panga po tržaško, kus kus s korenčkom, kitajsko zelje z jajčko, domač sadni smuti Alergeni: gluten, riba, laktoza, jajca
PONEDELJEK	15. 3.	Mleko, kruh hribovc s semeni sončnic, maslo, džem borovnica, mandarina Alergeni: gluten, laktoza	Cvetačna juha, mesno-zelenjavna zloženska, zelena solata s fižolom, sadna solata iz svežega sadja Alergeni: gluten, laktoza, jajca, list zelene
TOREK	16. 3.	Mleko, koruzni kosmiči, hruška Alergeni: gluten, laktoza	Bučkina (hokaido) juha, piščančji file v omaki, mešanica treh žit z grahom, zeljna solata s krompirjem Alergeni: laktoza, gluten, gorčično seme
SREDA	17. 3.	Sadni čaj breskev, črna žemlja, šunka v ovoju, list zelene solate, jabolko Alergeni: gluten	Telečja obara* z zelenjavo in ajdovimi žličniki, pecivo z jabolki, zdrobom in orehi, voda z dodatkom limone Alergeni: laktoza, gluten, jajca, list zelene, oreščki
ČETRTEK	18. 3.	Pirin* zdrob na mleku, banana Alergeni: gluten, laktoza	Kostna juha z vlivanci, puranji zrezek v lovski omaki, kruhova rolada, mešana solata (zelena, radič, fižol) Alergeni: laktoza, gluten, jajca, list zelene
PETEK <b>BREZMESNI DAN</b>	19. 3.	Planinski čaj z limono, ajdov kruh, sirni namaz s korenčkom, češnjev paradižnik, pomaranča Alergeni: gluten, laktoza	Ribja rolada, špinača, pretlačen krompir, domač sadno-zelenjavni napitek Alergeni: gluten, laktoza, jajca, ribe
PONEDELJEK	22. 3.	Navadni jogurt lokalne pridelave, sadna polivka (jagode), koruzna žemlja, jabolko* Alergeni: gluten, laktoza	Kokošja juha z žličniki, popečene kocke piščanca z zelenjavo (bučke, korenček, kalčki, por), ajdovi široki rezanci, zelena solata s kumarico in čebulo Alergeni: gluten, laktoza, jajca, list zelene
TOREK	23. 3.	Planinski čaj z limono, pirina bombetka, rezini sira, sveža paprika, ananas Alergeni: gluten, laktoza	Ričet z mesom, pecivo s sadjem in skuto, jabolčna čežana Alergeni: gluten, laktoza, jajca
SREDA	24. 3.	Sadni čaj divja češnja, štručka hot dog, hrenovka, paradižnik, jabolko Alergeni: gluten, gorčično s.	Kostna juha z zvezdicami, popečen puranji file s paradižnikom in mocarelo, popečene zdrobove kocke, zeljna solata z lečo Alergeni: gluten, laktoza, list zelene, jajca
ČETRTEK	25. 3.	Bela kava*, domači mešan kruh lokalne pridelave, maslo, džem borovnica/brusnica, mandarina Alergeni: gluten, laktoza	Komarčkova juha, štefani pečenka polnjena z jajčkom, rizi bizi, zelena solata s paradižnikom Alergeni: gluten, laktoza, list zelene, jajca

PETEK	26. 3.	Metin čaj, polbeli kruh brez aditivov in z manj soli, tunin namaz (skuša), paprika, jabolko*	Krompirjev* golaž z zelenjavo*, jogurtove kocke prelite s čokolado in kokosom, domača oranžada
<b>BREZMESNI DAN</b>		Alergeni: gluten, laktoza, ribe	Alergeni: gluten, laktoza, jajca, list zelene
PONEDELJEK	29. 3.	Koruzna žemlja, kefir, banana	Kostna juha z rezanci, gratiniran puranji zrezek, kus kus s kuhano mešano zelenjavo na maslu, zelena solata s kumarico in čebulo
		Alergeni: gluten, laktoza	Alergeni: gluten, laktoza, list zelene, jajca
TOREK	30. 3.	Kakav, orehov rogljiček, mandarina	Brokolijeva juha, popečene piščančje krače, ajdova kaša z zelenjavo z dodanim rižem, radič in endivija v solati s krompirjem
		Alergeni: gluten, laktoza, oreščki	Alergeni: gluten, laktoza
SREDA	31. 3.	Planinski čaj, polnozrnat hlebček, kuhan pršut, list zelene solate, jabolko	Goveja juha z ribano kašo, krompirjeva omaka, govedina, kisle kumarice, probiotični jogurt
		Alergeni: gluten	Alergeni: gluten, laktoza, jajca, list zelene

**\*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.

Kuhinja si pridržuje pravico do zamenjave jedilnika.

Pripravili: Urška Prohart in Natalija Pavalec.

Ravnateljica  
Anita Ambrož, prof.

## SOLATE MESEC MAREC 2021

	DATUM	ŠOLA
TOREK	2. 3.	Fižolov solata z jajčkom Alergeni: gluten, jajca
SREDA	3. 3.	Solata z ocvrtim mesom Alergeni: gluten, laktoza, jajca
ČETRTEK	4. 3.	Zelena solata s paradižnikom in mesnimi kroglicami Alergeni: gluten, jajca, laktoza
PETEK	5. 3.	Krompirjeva solata Alergeni: /
PONEDELJEK	8. 3.	Zeljna solata z lečo Alergeni: /
TOREK	9. 3.	Mešana solata (zelena, radič, čičerika) Alergeni: /
SREDA	10. 3.	Pisana solata Cezar Alergeni: jajca, g. seme, gluten, laktoza
ČETRTEK	11. 3.	Mehiška solata Alergeni: /
PETEK	12. 3.	Kitajsko zelje z jajčko Alergeni: jajca
PONEDELJEK	15. 3.	Zelena solata s fižolom Alergeni: /
TOREK	16. 3.	Azijska solata (z. solata, kalčki, korenje, zelje in arašidi) Alergeni: oreščki, soja
SREDA	17. 3.	Zelena solata s šunko in sirom Alergeni: laktoza
ČETRTEK	18. 3.	Mešana solata Alergeni: laktoza
PETEK	19. 3.	Solata z jajčko in mocarelo Alergeni: laktoza, jajca
PONDELJEK	22. 3.	Zelena solata s kumarico in čebulo Alergeni: /
TOREK	23. 3.	Fižolova solata s porom Alergeni: /
SREDA	24. 3.	Zelena solata s paradižnikom in puranjim mesom Alergeni: gluten, jajca, laktoza
ČETRTEK	25. 3.	Pisana solata Alergeni: jajca, laktoza
PETEK	26. 3.	Šopska solata Alergeni: laktoza
PONDELJEK	29. 3.	Govedina v solati s paradižnikom Alergeni: /
TOREK	30. 3.	Ajdova kaša z zelenjavo v solati Alergeni: gluten
SREDA	31. 3.	Zelena solata s popečenimi kruhki in jogurtovim prelivom Alergeni: laktoza

Pripravili: Urška Prohart, Natalija Pavalec

Ravnateljica: Anita AMBROŽ, prof.