



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



JEDILNIK ZA MESEC OKTOBER 2021 – VRTEC

		MALICA	KOSILO
PETEK BREZMESNI DAN	1. 10.	Bela kava, polbeli kruh brez aditivov in z manj soli, namaz iz skuše, paradižnik, grozdje Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, ribe	Pretlačen krompir, sojin polpet, kremna špinača, sok iz rdečega sadja Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca, soja
PONEDELJEK	4. 10.	Šipkov čaj z limono, rženi kruh, rezina sira, paradižnik, banana Alergeni: gluten (pšenica, rž), laktoza	Kokošja juha z ribano kašo, ocvrt piščančji zrezek, cvetačni pire, zelena solata s korenčkom I. st. obdobje: Kokošja juha z ribano kašo, popečen piščančji file v omaki, cvetačni pire, zelena solata s korenčkom Alergeni: list zelene, gluten (pšenica), laktoza, jajca
TOREK	5. 10.	Kakav, mlečni polžek, grozdje Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca, oreščki	Korenčkova kremna juha, makaronovo (pirine testenine) meso* z zelenjavo, endivija s krompirjem, sadna kupa iz svežega sadja Alergeni: gluten (pšenica, pira), laktoza, list zelene
SREDA	6. 10.	Bezgov čaj z medom, ovsena žemlja, šunka v ovoju, list zelene solate, jabolko Alergeni: gluten (pšenica), laktoza	Juha iz kolerabice, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, kitajsko zelje, jogurt Alergeni: gluten (pšenica), laktoza
ČETRTEK	7. 10.	Sadni čaj borovnica, sojin kruh, mlečni namaz z zelišči, zelena paprika* in rezine korenčka*, hruška Alergeni: laktoza, gluten (pšenica, soja), list zelene	Pohorski lonec z mesom* in zelenjavo, domači flancati*, voda z dodatkom pomaranče Alergeni: gluten (pšenica), jajca, laktoza, list zelene
PETEK BREZMESNI DAN	8. 10.	Mleko iz lokalne pridelave, mešani kosmiči*, banana Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, oreščki	Brokolijska juha, ribja rulada v zelenjavni omaki, kus kus, zeljna solata s fižolom Alergeni: gluten (pšenica), gorčično seme, ribe, laktoza, jajca
PONEDELJEK	11. 10.	Bezgov čaj z limono, ajdov kruh, mesno-zelenjavni namaz, tris paprik (rumena, zelena, rdeča), jabolko* Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca	Dušeno sladko zelje, pečen piščanec, mlinci, grški jogurt Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca

TOREK	12. 10.	Navadni jogurt iz lokalne pridelave s sadno polivko, ovsena žemlja, banana Alergeni: laktoza (pšenica, oves), gluten	Čičerikin matevž, pečena sv. ribica v naravni omaki, kitajsko zelje z jajčkom, 100 % jabolčni sok Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, list zelene, jajca
SREDA	13. 10.	Planinski čaj z medom, sojin kruh, skutin namaz s svežim korenčkom*, paradižnik*, hruška Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, soja	Pasulj s prekajenim mesom in zelenjavo, sadna rezina I. st. obdobje: Zelenjavna enolončnica s krompirjem in sv. mesom, sadna rezina Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca
ČETRTEK	14. 10.	Sadni čaj borovnica, mešani kruh, hrenovka, paprika in koruza, pomaranča Alergeni: gluten (pšenica)	Puranje kocke v ciganski omaki, kus kus, zelena solata s koruzo in mocarelo Alergeni: gluten, laktoza
PETEK BREZMESNI DAN	15. 10.	Mleko, marmeladni rogljiček, grozdje Alergeni: laktoza, gluten (pšenica), jajca	Česnova juha, pečen morski list, krompir z blitvo, mešana solata (fižolova solata – zrna, zelena solata s koruzo) Alergeni: gluten (pšenica), ribe, laktoza
PONEDELJEK	18. 10.	Metin čaj, rženi kruh, maslo, džem borovnica, kaki Alergeni: gluten (pšenica, rž), laktoza	Porova juha z lečo, polnjen puranji zrezek z zelenjavo v naravni omaki, testenine*, kitajsko zelje s krompirjem Alergeni: gluten, laktoza
TOREK	19. 10.	Bela kava, kruh s chia semeni, namaz iz sardin, paradižnik, grozdje Alergeni: gluten, laktoza, ribe	Segedin*, krompir v kosu*, koruzne kocke z brusnicami, voda z dodatkom limone I. st. obdobje: Dušeno sladko zelje s sv. mesom, krompir v kosu*, koruzne kocke z brusnicami, voda z dodatkom limone Alergeni: gluten, laktoza, jajca
SREDA	20. 10.	Planinski čaj, polnozrnat hlebček, kuhan pršut, list zelene solate*, jabolko Alergeni: gluten (pšenica)	Kostna juha z zvezdicami, mešanica treh žit z bučkami, pečene perutničke, zelena solata s koruzo, domač sadno-zelenjavni napitek I. st. obdobje: Kostna juha z zvezdicami, mešanica treh žit z bučkami, popečene kocke piščanca, rdeče pesa, domač sadno-zelenjavni napitek Alergeni: gluten (pšenica), list zelene, jajca
ČETRTEK	21. 10.	Pirin zdrob na mleku*, banana Alergeni: gluten, laktoza	Dušena mlada govedina* s paradižnikom in timijanom v omaki, kruhova rulada z ajdovo kašo, zelena solata* s kumarico in čebulo, pomaranča Alergeni: gluten (pšenica), list zelene, jajca, laktoza
PETEK BREZMESNI DAN	22. 10.	Sadni čaj, mešani kruh, topljen sir, tris paprik (rdeča, rumena, zelena), hruška Alergeni: gluten (pšenica), laktoza	Ohrovtova enolončnica s sezonsko zelenjavo* in čičeriko, carski praženec, jabolčni* kompot Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca, list zelene

PONEDELJEK	25. 10.	Kakav, mlečni kruh, jabolko Alergeni: laktoza, gluten (pšenica)	Rižota s puranjim mesom in zelenjavo, zelena solata z radičem, banana Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, jajca
TOREK	26. 10.	Mleko, mešani kruh, rezina sira, paradižnik, kaki Alergeni: laktoza, gluten (pšenica)	Krompirjev golaž s svežo papriko in hrenovko, sadna solata iz svežega sadja Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, list zelene
SREDA	27. 10.	Sadni čaj, ovseni kruh, kuhan pršut, list zelene solate, pomaranča Alergeni: gluten (pšenica)	Cvetačna juha, piščančji file v naravni omaki, polenta, rdeča pesa s koruzo Alergeni: gluten (pšenica), laktoza
ČETRTEK	29. 10.	Zeliščni čaj, polnozrnati kruh, maslo, med, jabolko Alergeni: gluten (pšenica), laktoza	Kostna juha z vlivanci, mesno (teletina) - zelenjavna omaka, pirine testenine, zelena solata s fižolom Alergeni: gluten (pšenica, pira), laktoza, jajca, list zelene
PETEK BREZMESNI DAN	29. 10.	Usukan močnik na mleku, kakav za posip, banana Alergeni: gluten (pšenica), laktoza, oreščki	Brokolijeva juha, riba v koruznem ovoju, rizi bizi, zelena solata s svežo špinačo Alergeni: gluten (pšenica), 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.

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.ossghmu@guest.arnes.si

MALICA ZAPOSLENI OKTOBER 2021-SOLATE

PETEK	1. 10.	Testeninska solata Alergeni: jajca, gluten, laktoza
PONEDELJEK	4. 10.	Zelena solata z ocvrtim mesom Alergeni: jajca, gluten, laktoza
TOREK	5. 10.	Endivija s krompirjem Alergeni: /
SREDA	6. 10.	Kitajsko zelje z jajčkom Alergeni: laktoza
ČETRTEK	7. 10.	Paradižnikova solata Alergeni: /
PETEK	8. 10.	Zeljna solata s fižolom Alergeni: jajca
PONEDELJEK	11. 10.	Šopska solata Alergeni: /
TOREK	12. 10.	Kitajsko zelje v solati Alergeni: /
SREDA	13. 10.	Motovilec v solati z jajčkom Alergeni: jajca
ČETRTEK	14. 10.	Zelena solata s koruzo in mocarelo Alergeni: laktoza
PETEK	15. 10.	Mešana solata Alergeni: jajca, laktoza, gluten
PONEDELJEK	18. 10.	Kitajsko zelje s krompirjem
TOREK	19. 10.	Kislo zelje v solati Alergeni: /
SREDA	20. 10.	Zelena solata s koruzo Alergeni: /
ČETRTEK	21. 10.	Zelena solata s kumarico in čebulo Alergeni: /
PETEK	22. 10.	Krompirjeva solata s porom Alergeni: /

Pripravile: Urška Prohart, Ivanka Matičko, Natalija Pavalec

Ravnateljica
Anita AMBROŽ, prof.