**Jedilnik za mesec oktober 2023 za šolo**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **datum** | obrok | jedilnik |  | **datum** | obrok | jedilnik |
| 2. 10.  ponedeljek | zajtrk | graham kruh, piščančja prsa, čaj |  | 9. 10.  ponedeljek | zajtrk | kruhov rogljiček, mleko |
| malica | makovka, jogurt s kmetije, nektarina |  | malica | rženi kruh, pašteta, paradižnik, sadni čaj |
| kosilo | Bučna juha, makaronovo meso, mehka solata z jajcem |  | kosilo | govedina Stroganov, svaljki, kristalka s čičeriko |
| malica | suho sadje in oreščki |  | malica | grški jogurt, grisini |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3. 10.  torek | zajtrk | pisani kruh, pašteta, čaj |  | 10. 10.  torek | zajtrk | makovka, jogurt |
| malica | bio pirin kruh, sirni namaz, rdeča paprika, šipkov čaj |  | malica | ovseni kruh, mesno-zelenjavni namaz, sadni čaj, mandarina |
| kosilo | kislo zelje, matevž, pečenica |  | kosilo | krompirjeva juha s hrenovko, navihanček gozdni sadeži |
| malica | črni kruh, marmelada |  | malica | Mufin, sadje |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4. 10.  sreda | zajtrk | mlečni zdrob, suho sadje |  | 11. 10.  sreda | zajtrk | polbeli kruh, sirni namaz, čaj |
| malica | bela žemlja, mortadela, zeliščni čaj, korenčkove palčke  **ŠS: EKO JABOLKO** |  | malica | bela žemlja, kuhan pršut, sadni čaj, kisle kumarice  **ŠS: ČEŠNJEV PARADIŽNIK** |
| kosilo | ješprenj s suhim mesom, kruh, ajdovi štruklji z orehi |  | kosilo | ohrovtova juha, mesno zelenjavna rižota, zelena solata z lečo |
| malica | kruh s semeni, sir, kumarica |  | malica | polnozrnati piškoti, mandarina |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5. 10.  četrtek | zajtrk | sadni zajtrk (mešano sadje), žemljica |  | 12. 10.  četrtek | zajtrk | črni kruh, šunka, zeliščni čaj |
| malica | pisani kruh, kisla smetana, orehi, zeliščni čaj |  | malica | Mlečni zdrob, ringlo |
| kosilo | svinjski zrezek, zelenjavna omaka, riž, rdeča pesa |  | kosilo | golaž, polenta, kristalka |
| malica | müsli, mleko |  | malica | mešano sadje (jabolko, banane), prepečenec |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6. 10.  petek | zajtrk | umešana jajca, kruh, čaj |  | 13. 10.  petek | zajtrk | smoothie, ajdova žemlja |
| malica | Francoski rogljiček, mleko, ringlo |  | malica | polbeli kruh, čokoladni namaz, mleko, jabolko |
| kosilo | minjonska juha, zelenjavni polpet, pire, špinača |  | kosilo | ribji file, pire krompir s cvetačo, tatarska omaka, solata |
| malica | ajdova štručka, jogurt |  | malica | sirova štručka, mandarina |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **datum** | obrok | jedilnik |
| 16. 10.  ponedeljek | zajtrk | ržen kruh, med, maslo, mleko |
| malica | štručka, hrenovka, ajvar, sadni čaj |
| kosilo | puran v smetanovi omaki, ajdova kaša, zelena solata s koruzo |
| malica | slive, polnozrnata štručka |
|  |  |  |
| 17. 10.  torek | zajtrk | Sadni zajtrk, kruh |
| malica | Sadni kefir, pirina štručka, mandarina |
| kosilo | bistra juha z ribano kašo, lazanja, rdeča pesa |
| malica | kifeljček, sadje |
|  |  |  |
| 18. 10.  sreda | zajtrk | ajdov kruh, tunina pašteta, čaj |
| malica | polbeli kruh, mesno-zelenjavni namaz, čaj  **ŠS: KAKI (vanilija)** |
| kosilo | piščančje kračke, tri žita z zelenjavo, zeljna solata s krompirjem |
| malica | müsli, mleko |
|  |  |  |
| 19. 10.  četrtek | zajtrk | mlečni riž, kakavov posip |
| malica | polbeli kruh, maslo, marmelada, 100% jabolčni sok z vodo |
| kosilo | goveji zrezek v omaki, pražen krompir, endivija s krompirjem |
| malica | Navadni jogurt, grisini |
|  |  |  |
| 20. 10.  petek | zajtrk | polnozrnati kruh, čičerikin namaz, čaj |
| malica | pica, sadni čaj, paprika |
| kosilo | zelenjavna mineštra, marmorni kolač |
| malica | frutabela, hruška |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **datum** | obrok | jedilnik |
| 23. 10.  ponedeljek | zajtrk | polbeli kruh, kisla smetana, čaj |
| malica | kajzerica, sojina polpeta, list solate, čaj |
| kosilo | zelenjavna juha, tortelini v bučkini omaki, kristalka |
| malica | francoski rogljiček |
|  |  |  |
| 24. 10.  torek | zajtrk | graham kruh, maslo, planinski čaj |
| malica | buhtelj, kakav, jabolko |
| kosilo | golaž, kruhova štruca, rdeča pesa |
| malica | polbeli kruh, pašteta |
|  |  |  |
| 25. 10.  sreda | zajtrk | polbeli kruh, umešana jajca, čaj |
| malica | ajdov kruh, ribji namaz, čaj (jagoda vanilija)  **ŠS: KORENČEK** |
| kosilo | kostna juha, piščančji file v naravni omaki, slan sirov štrukelj, kristalka |
| malica | sadje (nektarine in slive), crispy kruhki |
|  |  |  |
| 26. 10.  četrtek | zajtrk | ajdova žemlja, kakav |
| malica | polnozrnata štručka, smuti |
| kosilo | puranji ragu, kus kus, endivija s krompirjem |
| malica | otroški piškoti, banana |
|  |  |  |
| 27. 10.  petek | zajtrk | polenta, mleko |
| malica | ovseni kruh, sir, kisla kumarica, sadni čaj |
| kosilo | brokoli juha, ocvrta riba, masleni krompir s peteršiljem, kristalka |
| malica | sadna skuta |

**ŠS**: Sadje v okviru "šolske sheme".