 JEDILNIK OŠ PIRNIČE , 15. 1. do 19. 1. 2018

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zajtrk** | | **Malica** | | **Kosilo** | | **Pop. malica** | |
| PONEDELJEK | sadni pinjenec | 5 | mleko | 5 | segedin golaž |  | pirina bombetka | 1 |
| polbel kruh | 1 | ajdov kruh z orehi | 1,8 | rženi njoki | 1,4 | paprika |  |
| sadje |  | rezina sira | 5 | bio sadni jogurt | 5 | sadje |  |
|  |  | paradižnik |  | sadje |  |  |  |
|  |  |  | sadje |  |  |  |  |  |
| TOREK | čaj brez sladkorja |  | bio sadni kefir | 5 | brokolijeva kremna juha |  | polnozrnata borovničeva palčka | 1,4,5,8,9 |
| polbel kruh | 1 | črn kifeljc | 1 | mesne kroglice v paradižnikovi omaki |  | sadje |  |
| mesni namaz |  | suho sadje |  | polenta |  |  |  |
| sadje |  | sveže sadje |  | solata |  |  |  |
|  |  |  |  | sadje |  |  |  |
| SREDA | mleko | 5 | mlečna kaša | 5 | puranji ragu z zelenjavo |  | sirova štručka iz črne moke | 1,5 |
| koruzni kosmiči | 1,4,5,7,9 | hrustljavi večzrnati kruhki | 1 | polnozrnate testenine | 1,5 | sadje |  |
| sadje |  | sadje |  | solata |  |  |  |
|  |  |  |  | sadje |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ČETRTEK | limonada |  | čaj brez sladkorja |  | pasulj s suhim mesom |  | mleko | 5 |
| graham kruh | 1 | ržena žemlja | 1 | graham kruh | 1 | misli s sadjem | 1,4,5,7,8,9 |
| marmelada |  | kuhan pršut |  | carski praženec | 1,4,5 | sadje |  |
| sadje |  | kisle kumarice |  | sadje |  |  |  |
|  |  | sadje |  |  |  |  |  |
| PETEK | mleko | 5 | čaj brez sladkorja |  | pečen file postrvi | 3 | ego quark | 5 |
| med |  | kruh iz čičerike1 | 1,5 | pire krompir | 5 | koruzni kruh | 1 |
| pirin kruh | 1 | ribji namaz | 3 | baby korenček |  | sadje |  |
| sadje |  | paradižnik |  | solata |  |  |  |
|  |  | sadje |  | sadje |  |  |  |

Alergeni - legenda:

1 - žita, ki vsebujejo pšenični gluten; 2 - raki; 3 - ribe; 4 - jajca; 5 - mleko; 6 - soja; 7 - arašidi (kikiriki); 8 - lupinasto sadje (oreščki); 9 - listna zelena;

10 - gorčično seme; 11 - sezamovo seme; 12 - žveplov dioksid in sulfiti v konc. > 10 mg/kg ; 13 - volčji bob; 14 – mehkužci