



OŠ DOMŽALE

JEDILNIK 9. 9. – 13. 9. 2019

PONEDELJEK, 9. 9. 2019	
ZAJTRK	Pirin kruh(G-pšenični, pirin), maslo(M), marmelada, mleko*(M)
MALICA	Črna žemlja(G-pšenični), rezina sira(M), paradižnik, planinski čaj z medom in limono
KOSILO	Bučkina juha, puranji paprikaš(G-pšenični), kuskus(G-pšenični), kitajsko zelje v solati
POPOLDANSKA MALICA	Grisini(G-pšenični,M), sadno-zelenjavni smoothie

TOREK, 10. 9. 2019	
ZAJTRK	Kruhov rogljič(G-pšenični,M), kakav(M,O), sadje
MALICA	Ječmenov kruh(G-pšenični, J-ječmenov), kokošja pašteta(M,S), čaj, zelenjava
KOSILO	Porova juha, krompirjeva musaka(G-pšenični,M, J) rdeča pesa
POPOLDANSKO MALICA	Grški jogurt(M), jabolčni krljli

SREDA, 11. 9. 2019	
ZAJTRK	Ajdov kruh(G-pšenični), topljeni sirček(M, zelenjava, sadni čaj
MALICA	Mlečni* zdrob (G-pšenični,M), kakavov posip z lešniki (O,S), SŠ: nektarine
KOSILO	Zelenjavna enolončnica s čičeriko, slivovi cmoki z drobtinicami (G-pšenični, M, J), razredčen 100% jabolčni sok
POPOLDANSKA MALICA	Polbela kajzerica (G-pšenični), puranja šunka, kisle kumarice

ČETRTEK, 12. 9. 2019	
ZAJTRK	Polenta, mleko(M), sadje
MALICA	Pizza žepek(G-pšenični, M,J,S), razredčen 100% pomarančni sok, rezina sveže paprike
KOSILO	Paradižnikova juha z zakuho(G-pšenični,J), sirovi tortelini v smetanovi omaki(G-pšenični,M,J), zelena solata
POPOLDANSKA MALICA	Sončnična štručka(G-pšenični), sadje

PETEK, 13. 9. 2019	
ZAJTRK	Ovseni kruh(G-pšenični, ovseni), umešano jajce(J), paprika, čaj
MALICA	Pletenica s sezamom (G-pšenični, M, SS), vanilijevo mleko(M), slive
KOSILO	Goveji golaž(G-pšenični), kruhova štruca(G-pšenični,M,J,S), mešana solata, grozdje
POPOLDANSKA MALICA	Črni kruh(G-pšenični), mlečni namaz(M), zelenjava

Priporočila za zdravo življenje:

UŽIVANJE 5-1H OBROKOV DNEVNO
4 URE TEDENSKO DRUŽINSKEGA GIBANJA V NARAVI
3- JE OBROKI Z VKLJUČENO ZELENJAVO IN SADJEM
NAJVEČ 2 URI ČASA DNEVNO PREŽIVETEGA ZA
VELIKIMI IN MALIMI ZASLONI
1 URA GIBANJA NA DAN
0 UŽIVANJA SLADKIH PIJAČ

Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika! SŠ = šolska shema *domače mleko
ekološko pridelano živilo

Obroki lahko vsebujejo alergene iz priloge EU 1169/2011. Seznam jedi, ki vsebujejo alergene je objavljen na oglasni deski v jedilnici.



OŠ DOMŽALE

JEDILNIK 9. 9. – 13. 9. 2019

Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika!
ekološko pridelano živilo

SŠ = šolska shema *domače mleko

Obroki lahko vsebujejo alergene iz priloge EU 1169/2011. Seznam jedi, ki vsebujejo alergene je objavljen na oglasni deski v jedilnici.