



# OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a  
2286 Podlehnik  
[www.sola-podlehnik.si](http://www.sola-podlehnik.si)  
[www.sola-podlehnik.si/vrtec](http://www.sola-podlehnik.si/vrtec)

Telefon: 02 795 31 00  
Fax: 02 795 31 05  
[os-mk.podlehnik@guest.arnes.si](mailto:os-mk.podlehnik@guest.arnes.si)  
[vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si](mailto:vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si)

## JEDILNIK

### JEDILNIK ŠOLA- DECEMBER 2023

| DAN |               | ŠOLSKA MALICA 9.35-9.55                                                         | KOSILO (13.00 - 13.45)                                                                                            |
|-----|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pet | 1.12.         | Bela kava (7,8), koruzna polenta (1), mandarina                                 | Minjonska juha (1,3,7,9), ribji file (4), dušen polnozrnat riž, fižolova solata (12)                              |
| Pon | 4.12.         | Tunin namaz (4), mešan kruh (1,6,7,8), sveža paprika, čaj                       | Goveje meso v grahovi omaki (1,7), pečena polenta s sirom (3,7) zelena solata (12)                                |
| Tor | 5.12.<br>ŠM   | Ovseni kruh (1), sir (7), vložena paprika (12), mleko kmetije Skok (7)          | Piščancje meso v zelenjavni omaki (1,6), kus kus (1), zelena solata s koruzo (12)                                 |
| Sre | 6.12.         | Parkelj, (1,3,6,7), jabolko, čaj                                                | Čista juha z zakuho (1,3,9), čufti s pire krompirjem (3,9), sadje                                                 |
| Čet | 7.12.<br>ŠSZ  | Mleko (7) s koruznimi kosmiči, suho sadje                                       | Puranji zrezki v zelenjavni omaki (1,7), riževa priloga (riž, ječmen, pira), zelena solata (12)                   |
| Pet | 8.12.         | Polnozrnat kruh (1), rožičev namaz z medom (8), mleko (7), jabolko              | Cvetačna juha (1,3,7,9), široki rezanci (1,3) s tuno (4), solata iz stročjega fižola s sirom (7,12)               |
| Pon | 11.12.        | Makaronovo meso (1,3), zeljna solata s fižolom (12)                             | Špinačna juha (7), jabolčni burek (1,3,7), navadni jogurt (7)                                                     |
| Tor | 12.12.<br>ŠM  | Piščancji namaz (3,6), polnozrnat kruh (1,8,11), sveža paprika, mleko (7)       | Pečenica s kislim zeljem (1,3,6), pražen krompir, kruh (1,3), pirini keks (1,3)                                   |
| Sre | 13.12.        | Hrenovka z gorčico (10), graham kruh (1), čaj                                   | Pečen ribji file (4), maslen krompir s peteršiljem, zelena solata z lečo (12)                                     |
| Čet | 14.12.<br>ŠSZ | Ovseni kruh (1,7), piščančje prsi (6), sir (7), korenje, čaj,                   | Bučkina kremna juha (1,3,7,9), telečji zrezek v zelenjavni omaki (1,3,7), kruhov cmok (1,3,7), zelena solata (12) |
| Pet | 15.12.        | Mleko (7), črni kruh (1), maslo (7), med, jabolko                               | Gobova kremna juha (7) z ajdovo kašo, palačinka z marmelado (1,3,7)                                               |
| Pon | 18.12.        | Polnozrnat kruh, (1,7), namaz z zelišči (7), paradižnik, čaj                    | Svinjski zrezek v grahovi omaki (1,7), kus kus, zelena solata z lečo (12),                                        |
| Tor | 19.12.<br>ŠM  | Ribji namaz (4,7), koruzni kruh, mleko kmetije Skok (7),                        | Korenčkova juha (1,3), mesna lasanja (1,3), kitajsko zelje s korenčkom (12)                                       |
| Sre | 20.12.        | Jota (1,3,7,9), kruh (1,3,7), sadje                                             | Goveja juha z zvezdicami (1,3,9), dušen ribji file, krompirjeva solata (12)                                       |
| Čet | 21.12.<br>ŠSZ | Mlečni močnik iz polnovredne moke s cimetovim posipom (1,3,7), banana, kruh (1) | Kokošja juha z zvezdicami (1), polnozrnat špageti z omako bologneze (1,3), solata iz kitajskega zelja (12)        |
| Pet | 22.12.        | Pica (1,3,7), razredčen 100% jabolčni sok (12), jabolko                         | /                                                                                                                 |



## OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a  
2286 Podlehnik  
[www.sola-podlehnik.si](http://www.sola-podlehnik.si)  
[www.sola-podlehnik.si/vrtec](http://www.sola-podlehnik.si/vrtec)

Telefon: 02 795 31 00  
Fax: 02 795 31 05  
[os-mk.podlehnik@guest.arnes.si](mailto:os-mk.podlehnik@guest.arnes.si)  
[vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si](mailto:vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si)

### JEDILNIK

Dietni obroki se pripravljajo na osnovi Potrdila o medicinsko indicirani dieti za otroke in v skladu z internimi navodili.

**Torek -ŠM-SHEMA ŠOLSKEGA MLEKA; Četrtek -ŠSZ-SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE, SHEMI STA SOFINANCIRANI S STRANI EVROPSKE UNIJE**

- **Jajca, med, zelena solata, česen, krompir in jabolka so lokalnega izvora**
  - \* mleko in mlečni izdelki lokalnega pridelovalca Kmetije Skok
  - \*\* BIO/EKO izdelki

LEGENDA: snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost: 1. Žita, ki vsebujejo gluten, 2. Raki in proizvodi iz rakov, 3. Jajca in proizvodi iz jajc, 4. Ribe in proizvodi iz rib, 5. Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, 6. Zrnje soje in proizvodi iz soje, 7. Mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), 8. Oreški, 9. Listna zelena in proizvodi iz nje, 10. Gorčično seme ali proizvodi iz njega, 11. Sezamovo seme ali proizvodi iz njega, 12. Žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO<sub>2</sub>), 13. Volčji bob in proizvodi iz njega, 14. Mehkužci in proizvodi iz njih

Vsem učencem je jutraj in v času kosila na razpolago voda, kruh (polnozrnat, črn ali bel) in jabolko.

**Ob kosilu je učencem na voljo pitna voda, večkrat pa razredčen 100% sadni sok ali čaj.**

Iz objektivnih razlogov si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika!

Jedilnik pripravila:  
Mateja Šibila, vodja šol. prehrane, l. r.

Ravnatelj:  
dr. Dejan Kopold, l. r.

