



# JEDILNIK

OŠ KAPELA



		ALERGENI
PON 3.10.2022	<b>MALICA:</b> sadni čaj, polnozrnat kruh, tunin namaz, paradižnik, jabolko (ŠS)	G, R1, L
	<b>KOSILO:</b> kremna cvetačna juha, špageti bolognese, parmezan, zelena solata	L, Z, G, J
	<b>P. MALICA:</b> graham žemlja, sadni jogurt	G,S,L
TOR 4.10.2022	<b>MALICA:</b> kamilični čaj, koruzni kruh, kislá smetana, marmelada, nektarina	G, L
	<b>KOSILO:</b> zelenjavna juha, puranji zrezki v korenčkovi omaki, prosena kaša* z zelenjavo, mešana solata	G, L, J
	<b>P. MALICA:</b> črni kruh, sirni namaz, paprika	G,L
SRE 5.10.2022	<b>MALICA:</b> zeliščni čaj, štajerski kruh, rezine piščančjih prsi, kuhano jajce, sliva	G,S,J
	<b>KOSILO:</b> piščančja obara z ajdovimi žličniki, rženi kruh, biskvit s sadjem, jabolčni sok*	G,L,J
	<b>P. MALICA:</b> mleko, biskvit s sadjem	G,L,J
ČET 6.10.2022	<b>MALICA:</b> kakav, mlečni zdrob, melona	G,L,S
	<b>KOSILO:</b> goveja juha z rezanci, kuhana govedina, pražen krompir, smetanov hren, zelena solata* s koruzo	G, J, L
	<b>P. MALICA:</b> koruzni kruh, pašteta, mandarina	G,S
PET 7.10.2022	<b>MALICA:</b> planinski čaj, marmeladni rogljiček, hruška, mleko (ŠS)	G, L, J, O
	<b>KOSILO:</b> ješprenova juha, slivovi cmoki, mešani kompot	G, J, L
	<b>P.MALICA:</b> kruh s semeni, maslo, banana	G,SS, L

\*V jedi je uporabljeno ekološko živilo.

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

## DOBER TEK

Vam želijo kuharice in organizatorica prehrane  
Damjana Pondelek

**LEGENDA ALERGENOV:** **G**-gluten, **R**-raki, **R1**-ribe, **J**-jajca, **A**-arašidi, **S**-soja, **L**-laktoza, **O**-oreščki, **Z**-listna zelena, **GS**-gorčično seme, **SS**-sezamovo seme, **SO2**-žveplov dioksid, **VB**-volčji bob, **M**-mehkužci



# JEDILNIK



OŠ KAPELA

		ALERGENI
PON 10.10.2022	<b>MALICA:</b> šipkov čaj, ovseni kruh, liptovski namaz, slive	G,L
	<b>KOSILO:</b> grahova juha, piščančja rižota, rdeča pesa	G,L,J
	<b>P. MALICA:</b> polbeli kruh, topljeni sir, češnjev paradižnik	G,L
TOR 11.10.2022	<b>MALICA:</b> mlečni riž, posip z naribano jabolko in cimetom, banana	L,G
	<b>KOSILO:</b> kostna juha s fritati, sesekljana pečenka v naravni omaki, pire krompir, kitajsko zelje v solati	L,G,J
	<b>P. MALICA:</b> štefani pečenka na kruhu	G,J
SRE 12.10.2022	<b>MALICA:</b> naravni razredčen sok*, hot dog, kečap, lubenica	G,S
	<b>KOSILO:</b> minijon juha, pečen piščanec, mlinci, solata z motovilcem* in čičeriko	G
	<b>P. MALICA:</b> piščančje meso v pletenici, paprika	G
ČET 13.10.2022	<b>MALICA:</b> sadni čaj, črni kruh, jajčni namaz, grozdje, <b>paradižnik (ŠS)</b>	G,S
	<b>KOSILO:</b> ajdova juha, sojin polet s paradižnikovo omako, <b>kus-kus, zelena solata s koruzo</b>	G,J,S,L
	<b>P. MALICA:</b> sojin polpet na kruhu	G,S,J
PET 14.10.2022	<b>MALICA:</b> planinski čaj, pirin kruh, pašteta, paprika*, mandarina, <b>mleko (ŠS)</b>	G,S, L
	<b>KOSILO:</b> fižolova juha, ocvrti ribji file, krompirjeva solata	G,L,J,R1
	<b>P.MALICA:</b> sadni kefir, rozinov kruh	L, G

\*V jedi je uporabljeno ekološko živilo.

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.

## DOBER TEK

Vam želijo kuharice in organizatorica prehrane  
Damjana Pondelek

**LEGENDA ALERGENOV:** **G**-gluten, **R**-raki, **R1**-ribe, **J**-jajca, **A**-arašidi, **S**-soja, **L**-laktoza, **O**-oreščki, **Z**-listna zelena, **GS**-gorčično seme, **SS**-sezamovo seme, **SO2**-žveplov dioksid, **VB**-volčji bob, **M**-mehkužci



# JEDILNIK



OŠ KAPELA

		ALERGENI
<b>PON</b> 17.10.2022	<b>MALICA:</b> kakav, pirih kruh, topljeni sir, kisle kumarice, hruška	G,L,S
	<b>KOSILO:</b> brokolijeva kremna juha, pražen krompir, pečenka, dušeno sladko zelje	L
	<b>P. MALICA:</b> pečenka na kruhu	G
<b>TOR</b> 18.10.2022	<b>MALICA:</b> brezmesna zelenjavna mineštra s testeninami, rženi kruh, nektarina	G,S
	<b>KOSILO:</b> paradižnikova juha, makovi rezanci, mešani kompot	G,L,J
	<b>P. MALICA:</b> kruh, rezina sira, kisle kumarice	G,L
<b>SRE</b> 19.10.2022	<b>MALICA:</b> zeliščni čaj, orehov rogljiček, mandarina, mleko (ŠS)	O,G,L
	<b>KOSILO:</b> korenčkova bistra juha, piščančji rezanci z zelenjavo na žaru, ajdova kaša, paradižnikova solata	
	<b>P. MALICA:</b> piščančji rezanci v polnozrnati štručki	G
<b>ČET</b> 20.10.2022	<b>MALICA:</b> LCA jogurt nula borovnica, žitni kosmiči s suhim sadjem, banana, jabolko (ŠS)	L,G
	<b>KOSILO:</b> goveja juha z zvezdicami, goveji stroganov, kus kus, zelena solata* z motovilcem	G,L,J
	<b>P. MALICA:</b> skuta s sadjem	L
<b>PET</b> 21.10.2022	<b>MALICA:</b> sok, rženi kruh*, ribji namaz z avokadom, paradižnik, mandarina	R1,L,G
	<b>KOSILO:</b> bujta repa z mesom, kruh, jabolčna pita	G,L,J
	<b>P.MALICA:</b> jabolčna pita, sok	G,L,J

\*V jedi je uporabljeno ekološko živilo.

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.

## DOBER TEK

Vam želijo kuharice in organizatorica prehrane  
Damjana Pondelek

**LEGENDA ALERGENOV:** **G**-gluten, **R**-raki, **R1**-ribe, **J**-jajca, **A**-arašidi, **S**-soja, **L**-laktoza, **O**-oreščki, **Z**-listna zelena, **GS**-gorčično seme, **SS**-sezamovo seme, **SO2**-žveplov dioksid, **VB**-volčji bob, **M**-mehkužci



# JEDILNIK

OŠ KAPELA



		ALERGENI
PON 24.10.2022	<b>MALICA:</b> zeliščni čaj, ajdov kruh, medeni namaz, slive, <b>mleko (ŠS)</b>	L,G
	<b>KOSILO:</b> porova kremna juha, piščančji file v smetanovi omaki, široki rezanci, zelena solata	G, J, L
	<b>P. MALICA:</b> puding, albert keksi	G,L
TOR 25.10.2022	<b>MALICA:</b> pingo sok, mini pica, jabolko	G,J
	<b>KOSILO:</b> goveji golaž, polenta, rdeča pesa	G,L,J
	<b>P. MALICA:</b> kraljeva fit štručka, marelica	G,S
SRE 26.10.2022	<b>MALICA:</b> kakav, polnozrnat kruh, mesno-zelenjavni namaz, grozdje, <b>paradižnik (ŠS)</b>	G,L,S
	<b>KOSILO:</b> bistra juha s kašico, ocvrt puranji file, rizi bizi, *solata z motovilcem	G, J,L
	<b>P. MALICA:</b> sok, navihanček	G,L
ČET 27.10.2022	<b>MALICA:</b> kamilični čaj, kruh s semeni, čičerikin namaz, kisle kumare, mandarina	G,SS
	<b>KOSILO:</b> juha iz muškatne buče s kroglicami, skutni štruklji, *hruškov kompot	G,L,J,S
	<b>P. MALICA:</b> navadni jogurt, frutabela	L,G, v sledih O
PET 28.10.2022	<b>MALICA:</b> mleko, cornflakes, banana	L,G
	<b>KOSILO:</b> prežganka z jajcem, pečen ribji file, kremna špinača, pire krompir	Z,G,J,L, R1
	<b>P.MALICA:</b> sirova štručka, sok	G,S

\*V jedi je uporabljeno ekološko živilo.

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

## DOBER TEK

Vam želijo kuharice in organizatorica prehrane  
Damjana Pondelek

**LEGENDA ALERGENOV:** **G**-gluten, **R**-raki, **R1**-ribe, **J**-jajca, **A**-arašidi, **S**-soja, **L**-laktoza, **O**-oreščki, **Z**-listna zelena, **GS**-gorčično seme, **SS**-sezamovo seme, **SO2**-žveplov dioksid, **VB**-volčji bob, **M**-mehkužci