



JEDILNIK

OŠ KAPELA



		ALERGENI
TOR 3.1. 2023	MALICA: pirin polnozrnati kruh, kislá smetana, eko borovničeva marmelada*, suhe fige	G,L
	KOSILO: minijon juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir*	G,J,L
	P. MALICA: navadni jogurt, masleni keksi	L,G
SRE 4.1. 2023	MALICA: otroški čaj, pisan kruh, sirni namaz z zelišči, paprika, kivi	G,L
	KOSILO: zelenjavna mineštra, palačinke z marelično marmelado	L,G,J
	P.MALICA: bio riževi vafliji, banana	S,SS,L
ČET 5.1. 2023	MALICA: mlečni močnik, posip kakav, eko hruška*	G,L
	KOSILO: segedin golaž, kruh iz kmečke peči, mafin	L,G,J
	P. MALICA: kakav, mafin	L,G,J,S
PET 6.1. 2023	MALICA: sok, makaronovo meso, kisle kumarice	G
	KOSILO: čičerikina juha, puranji zrezek v naravni omaki, pražen krompir*, solata s stročjim fižolom	L
	P. MALICA: kruh s semeni, topljeni sir, mandarina	G,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 9.1. 2023	MALICA: kakav, črni kruh, maslo*, med, banana	L,S,G
	KOSILO: juha iz kolerabe, rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, rdeča pesa v solati	L
	P. MALICA: smuti	L
TOR 10.1. 2023	MALICA: bezgov čaj, štručka s šunko in sirom, melona, domače mleko (ŠS)	G,L,S
	KOSILO: *česnova juha, svinjski zrezek po cigansko, kruhova rulada, zelena solata	L,G,J
	P. MALICA: svinjski zrezek po cigansko na kruhu	G
SRE 11.1. 2023	MALICA: mlečni riž*, posip kakav, dušena jabolka* s cimetom	L,S
	KOSILO: bučna juha s kroglicami, cmoki z borovničevim nadevom, mešani kompot z manj sladkorja	G,S,L,J
	P. MALICA: cmoki z borovničevim nadevom	G,L,J
ČET 12.1. 2023	MALICA: mlečna juha s hrenovko in ajdovo kašo*, mešani kruh, mandarina	L,S,G
	KOSILO: kokošja juha, bolonjska omaka, metuljčki, ribani trdi sir, endivija in radič v solati	G,J,L
	P. MALICA: čaj, fit kraljeva štručka	G,S,L
PET 13.1. 2023	MALICA: šipkov čaj, koruzni kruh, zelenjavno-mesni namaz, češnjev paradižnik, jabolko (ŠS)	L,G
	KOSILO: prežganka z jajcem, pečen file rumenoplavute, krompir v kosih, dušena blitva z oljčnim oljem	J, R1
	P.MALICA: kruh, pašteta	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



JEDILNIK

OŠ KAPELA

		ALERGENI
PON 16.1. 2023	MALICA: zeliščni čaj, mešani kruh, tunin namaz, redkvica, korenje (ŠS)	G,R1,L
	KOSILO: jabolčni sok, boranja s svinjskim mesom, špinačni rezanci	L,G,J
	P. MALICA: koruzni kruh, maslo, marmelada	G,L
TOR 17.1. 2023	MALICA: eko borovničev kefir*, makova pletenka, hruška	L,G,S
	KOSILO: brokolijeva juha, sesekljan zrezek v gobovi omaki, kuskus, mešana solata	L, G
	P. MALICA: skuta s sadjem	L
SRE 18.1. 2023	MALICA: sadni čaj, hot dog, kečap, mandarina	G,L,S
	KOSILO: piščančja obara, kruh, makove rezine	G,L,J
	P. MALICA: čaj, makova rezina	G,L,J
ČET 19.1. 2023	MALICA: mleko, koruzni kosmiči, banana*, jabolko (ŠS)	L,G,S
	KOSILO: zelenjavna juha s prikuho, sirovi tortelini v smetanovi omaki, zelena solata s čičeriko	G,L
	P. MALICA: sadni jogurt, ajdov kruh z orehi	L,O
PET 20.1. 2023	MALICA: planinski čaj z limono, polnozrnata žemlja, piščančje prsi, sir, kumarica, korenje (ŠS)	G,L
	KOSILO: goveja juha, goveji golaž, polenta*, zeljna solata s fižolom	G,L
	P.MALICA: tuna, mešani kruh	R1, 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
PON 23.1. 2023	MALICA: kakav, krof z marmelado, mandarina	L,S,G,J
	KOSILO: grahova juha, ocvrt piščančji file, zelenjavni riž, zelena solata*	L,G,J
	P. MALICA: ocvrt piščančji file na kruhu	L,G,J
TOR 24.1. 2023	MALICA: kamilični čaj, polnozrnati kruh, puranja šunka, trdo kuhano jajce, hruška	G,S,J
	KOSILO: goveja juha, kuhana govedina, pire krompir, hren s smetano	G
	P. MALICA: čaj, rozinov kruh	G,S,J,L
SRE 25.1. 2023	MALICA: sok, svedri s tunino omako, kisle kumarice, jabolko (ŠS)	G, R1,L
	KOSILO: ričet s prekajenim mesom, kruh, buhtelj	G,L,J
	P. MALICA: mleko, buhtelj	G,L,J
ČET 26.1. 2023	MALICA: sadni jogurt, sadni musli, banana	L,G,S
	KOSILO: brokolijeva kremna juha, pleskavica, džuveč riž, fižolova solata	L,G,S
	P. MALICA: kruh, pleskavica	G,S
PET 27.1. 2023	MALICA: zeliščni čaj z medom, kmečki rženi kruh, liptovski namaz, paprika, domače mleko (ŠS)	G, L
	KOSILO: porova juha, praženec, domači jabolčni kompot s suhimi slivami	L,G,J
	P.MALICA: čaj, praženec	L,G,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