


TEDEN (30.9. 2024– 4 10 2024)

DAN OBROK	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
MALICA 	KRUH Z OREHI, ZELENJAVNI NAMAZ, PAPIRIKA, SADNI ČAJ, JABOLKO VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	DOMAČI GRŠKI JOGURT, SOJIN HRUSTAVEC, BIO BANANA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	OBLOŽEN KRUH S PIŠČANČIMI PRSI, MANJ MASTEN SIR, ZELENA PAPIRIKA, ZELIŠČNI ČAJ, GROZDJE VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO ŠSH PARADIŽNIK	POLNOZRNATI ROGLJIČ, BIO MLEKO, BIO JABOLKO VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	BIO POLNOZRNATA ŠTRUČKA, MLEČNA FIŽOLOVA JUHA, BRESKEV VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA
KOSILO	MLEČNA KROMPIRJEVA JUHA, RIŽOTA Z BIO ZELENJAVNO OMAKO, ZELENA SOLATA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	GOVEJA JUHA Z BIO REZANCI, KUHANA GOVEDINA, PRAŽEN KROMPIR, HREN S SMETANO. VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, ZELENA, MLEKO	HOKAIDO BUČNA JUHA, PIRINI SVEDRI Z LOSOSOVO OMAKO, SESTAVLJENA SOLATA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO, RIBA	BISTRA JUHA S KAŠO - BIO, PIŠČANČJI ZREZEK V ZELENJAVNI OMAKI, KUS KUS S KORENČKOM, BIO, ZELJNA SOLATA VSEBUJE ALERGENE: GOMOLJ ZELENE, PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	JEŠPRENOVA ENOLONČNICA S KOŠČKI SVINJSKEGA MESA, POSOLANKA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO
POPOLD. MALICA	SADNA SKUTA, ČRNA ŽEMLJA VSEBUJE ALERGENE PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	BANANA VSEBUJE ALERGENE: /	PISAN KRUH, HRUŠKA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	BABIČIN KIFLIN, GROZDJE VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	POLNOZRNATA BLAZINICA, JABOLKO VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO

ŠOLSKA ŠHEMA ŠOLSKA - FINANČNA POMOČ EVROPSKE UNIJE ZA DODATNO PONUDBO SVEŽEGA SADJA, ZELENJAVE IN MLEKA

K dopoldanski malici je vsak dan vključeno sadje.

Šola si pridružuje pravico do spremembe jedilnika

ALERGENI OZNAČENI Z RDEČO BARVO. BIO ŽIVILA Z ZELENO BARVO.



Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno. - Antoine de Saint-Exup

DAN OBROK	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
MALICA 	SKUTNA BLAZINICA, KAKAV, BIO HRUŠKA VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA,MLEKO	KMEČKI KRUH, TUNIN NAMAZ,PARADIŽNIK, METIN ČAJ, NAŠI VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA	BIO MLEČNI ZDROB S POSIPOM, MELONA VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO ŠSH MLEKO	POLNOZRNATA ŠTRUČKA, PIŠČANČJA HRENOKVA, GORČICA, BIO ČAJ, JABOLKO VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, GORČICA MLEKO	SIROV BUREK, GORSKI ČAJ BIO GROZDJE VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO
KOSILO	ZELENJAVNA RAGU JUHA Z ŽLIČNIKI, ZELJNE KRPICE, DOMAČI KOMPOT VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	JUHA S FRITATI, PURANJI FILE PO PARIŠKO, DUŠEN RIŽ Z GRAHOM, ŠOPSKA SOLATA VSEBUJE ALERGENE:GOMOLJ ZELENE, PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	FIŽOLOVA ENOLONČNICA S KROMPIRJEM , GRATINIRANE SKUTNE PALAČINKE IZ POLNOZRNATE MOKE VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	JUHA Z ZVEZDICAMI, PEČEN PIŠČANEC, PIRE BIO KROMPIR Z BROKOLIJEM, SESTAVLJENA SOLATA VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	POROVA JUHA, GOVEJI GOLAŽ, BIO POLENTA, ZELENA SOLATA S STROČJIM FIŽOLOM VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO
POPOLD. MALICA	<u>JOGURT, 1/2 SEZAMOVE</u> <u>PLETENICE</u> VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, SEZAM, ML EKO	<u>BOMETKA S</u> <u>SIROM, MELONA</u> VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, ARAŠIDI	<u>ČRNA KAJZERICA, HRUŠKA</u> VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	<u>AJDOV KRUH, ACTIMEL</u> VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	<u>SEZAMOVA PLETENICA,</u> <u>JABOLKO</u> VSEBUJE ALERGENE:PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, SEZAM

K dopoldanski malici je vsak dan vključeno sadje.

Šola si pridružuje pravico do spremembe jedilnika

ALERGENI SO OZNAČENI Z RDEČO BARVO, BIO ŽIVILA Z ZELENO BARVO.



Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno. - Antoine de Saint-Exupéry

ŠOLSKA SHEMA ŠOLSKA - FINANČNA POMOČ EVROPSKE UNIJE ZA DODATNO PONUDBO SVEŽEGA SADJA, ZELENJAVE IN MLEKA

DAN OBROK	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
MALICA 	KAJZARICA, ŠUNKA V OVITKU, LIST BIO SOLATE, BIO ČAJ, JABOLKO VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	EGO JOGURT, SEZAMOVA PLETENICA, BIO BANANA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO, S EZAM	MLEČNA KROMPIRJEVA JUHA Z ZELENJAVO IN HRENOVKO, MINI POLNOZRNATI ROGLJIČ, HRUŠKA VSEBUJE ALERGENE: ZELENA, PŠENICA , RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO ŠŠH JABOLKO	KRUH IZ KMEČKE PEČI, ZELENJAVNO MESNI NAMAZ, BIO PAPRIKA, ZELIŠČNI ČAJ, JABOLKO VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA RŽ, SOJA, JAJCA,	PREKMURSKI KRUH, BIO MASLO, MED, BELA KAVA, BRESKEV VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO
KOSILO	MILIJONSKA JUHA, ZELENJAVNA LAZANJA, SESTAVLJENA SOLATA VSEBUJE ALERGENE: ZELENA, PŠENICA , RŽ, SOJA, JAJCA	JURČKOVA JUHA, SLIVOV CMOK V DROBTINAH, DOMAČI KOMPOT VSEBUJE ALERGENE: ZELENA, PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	BROKOLIJEVA JUHA, OCVRT PIŠČANEC, PEČEN KROMPIR V OBLICAH, ZELJE V SOLATI S FIŽOLOM VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	TELEČJA OBARA, PUDING, SEZONSKO SADJE VSEBUJE ALERGENE: ZELENA, PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	JUHA Z ZVEZDICAMI, SVINJSKI ZREZKI V GORČIČNI OMAKI, KRUHOV CMOK, ZELENA SOLATA S ČIČERIKO VSEBUJE ALERGENE: ZELENA, PŠENI CA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO
POPOLD. MALICA	PINJENEC, KOŠČEK KRUHA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	VEČZRNATA ŽEMLJA, HRUŠKA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	MAKOVKA, JABOLKO VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	POLNOZRNATI GRISINI, GROZDJE VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	BANANA

K dopoldanski malici je vsak dan vključeno sadje.Šola si pridružuje pravico do spremembe jedilnika **ALERGENI SO OZNAČENI Z RDEČO BARVO.** BIO ŽIVILA Z ZELENO BARVO.*Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno. - Antoine de Saint-Exupéry*

DAN OBROK	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
MALICA 	SIROVA ŠTUČKA-POLNOZRNATA, KU MARE, METIN ČAJ SEZONSKO SADJE VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO,	AJDOVKRUH, MARE LIČNI NAMAZ, DOMAČI ČAJ, BIO JABOLKA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO,	BIO KEFIR, ŠTRUČKA S POSIPOM, MANDARINA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, ŠSSH MLEKO	SENDVIČ SPOLNOZRNATO ŽEMLJO (LIST SOLATE, PRŠUT), SADNI ČAJ, HRUŠKA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	MLEČNA RIBANA KAŠA, ROZINOV KRUH, BIO BANANA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO, OREŠČKI
KOSILO	BIO BUJTA REPA, KRVAVICE, SADJE VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ	BROKLIJEVA JUHA S KVINOJO, RIŽEV NARASTEK, JABOLČNA ČEŽANA VSEBUJE ALERGENE: ZELENA, PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, MLEKO	JESENSKA JUHA Z ZELENJAVO, DUŠENA PURANJA STEGNA, BIO MLINCI, ZELJNA SOLATA S ČIČERIKO VSEBUJE ALERGENE: MLEKO, PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	KROMPIRJEVA PRIKUHA, PIŠČANČJI SESEKLJAN ZREZEK, SADNI BISKVIT VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	GOVEJA JUHA Z REZANCI, KUHANA GOVEDINA, PIRE KROMPIR, ŠPINAČNA OMAKA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA, ZELENA, MLEKO
POPOLD. MALICA	KRUH Z OREHI, HRUŠKA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	REZINA ČRNEGA KRUHA, GROZDJE VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	BABIČIN KIFLIN, ANANAS VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA	SADNI KROŽNIK, KOŠČEK KURUZNEGA KRUHA VSEBUJE ALERGENE: MLEKO	POLNOZRNATA ŠTRUČKA S SIROM, LUBENICA VSEBUJE ALERGENE: PŠENICA, RŽ, SOJA, JAJCA

ŠOLSKA SHEMA ŠOLSKA - FINANČNA POMOČ EVROPSKE UNIJE ZA DODATNO PONUDBO SVEŽEGA SADJA, ZELENJAVE IN MLEKA

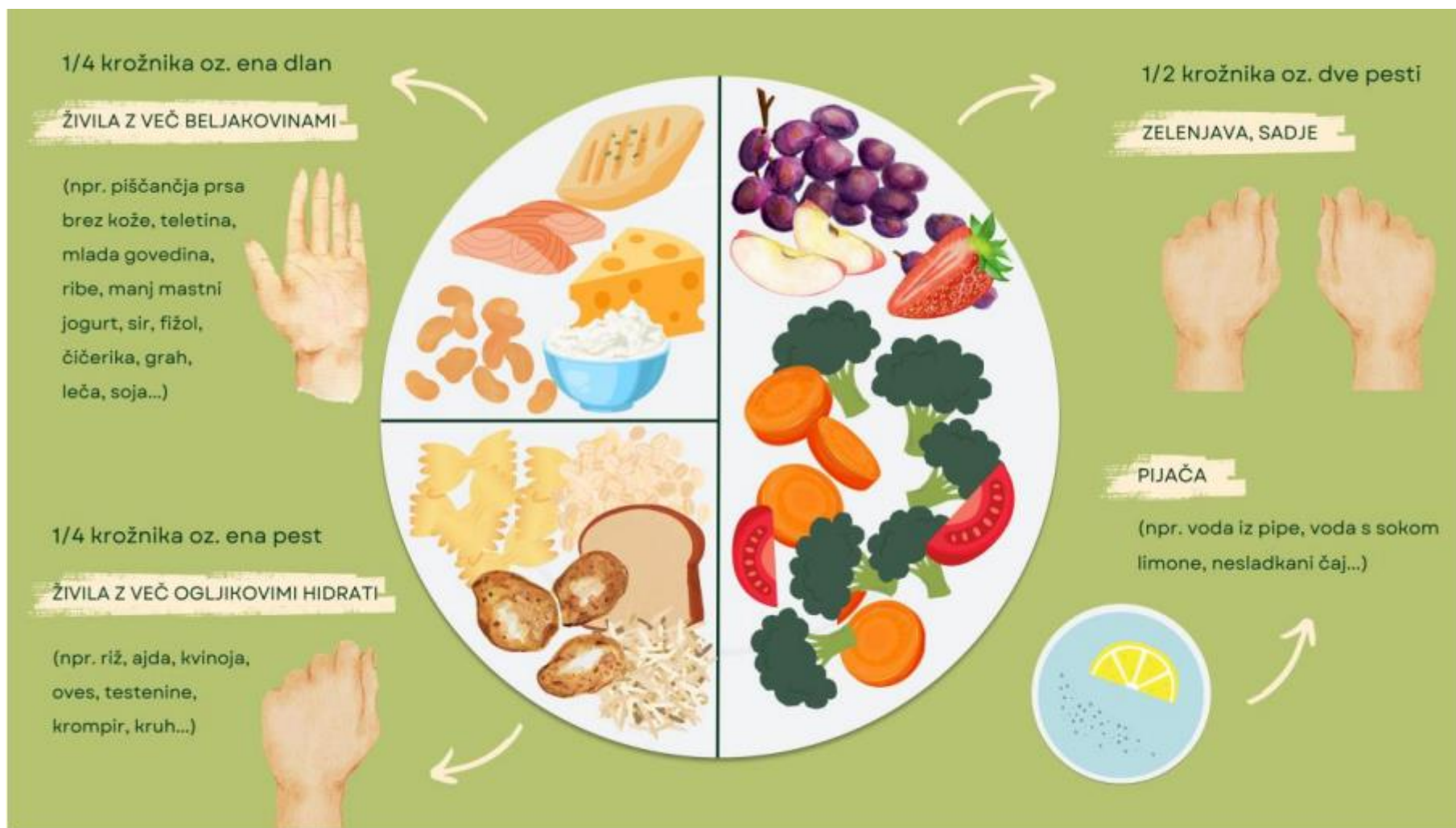
K dopoldanski malici je vsak dan vključeno sadje.

Šola si pridružuje pravico do spremembe jedilnika **ALERGENI SO OZNAČENI Z RDEČO BARVO**, BIO ŽIVILA Z ZELENO BARVO.



Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno. - Antoine de Saint-Exupéry

ZDRAV KROŽNIK



Mobilna aplikacija VešKajJeš za lažje razumevanje podatkov o sestavi živil Na Zvezi potrošnikov Slovenije so, v sodelovanju z Inštitutom za nutricionistiko in Institutom Jožef Stefan, razvili brezplačno mobilno aplikacijo VešKajJeš, ki podatke o sestavi živil poenostavi in prikaže v razumljivejši obliki. Aplikacija VešKajJeš nam je pomoč pri izbiri bolj zdravih in uravnoveženih živil. Uporaba aplikacije je zelo preprosta – z mobilnim telefonom fotografiramo črtno kodo na izdelku, aplikacija pa nam prikaže informacije o izbranem živilu.

MOBILNA APLIKACIJA VEŠ, KAJ JEŠ?

Korak 1: Prenesi aplikacijo

Korak 2: Slikaj črtno kodo

Korak 3: Preveri informacije

VEŠ, KAJ JEŠ?

Pogledaš kdaj hranilno tabelo na svojem najljubšem prigrizku? Pa veš, kaj pomenijo številke v tabeli?

Brezplačna aplikacija VešKajJeš ti količino hranil prikaže v barvah semaforja.

- ✔ Super izbira!
- Ne pretiravaj s količino!
- ✘ Tega izdelka zaužij čim manj in ne pogosto.

Bodi pozoren tudi na **SIMBOL ZA VAROVALNO ŽIVILO**. Z njim so označeni izdelki, s pomočjo katerih lahko ohranjamo in krepiamo zdravje.

Do IT, Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe Informacijskih Tehnologij za spodbujanje zdravih izbor in promocijo zdravlja

Projekat Do IT sofinancira:

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Stvaritev in projekt:

FAKULTETA ZA
HUMANIŠKE VEŠTINE
ZPS
ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE
INŠTITUT ZA
NUTRICIONISTIKO

Prejmi na Google Play

Prejmi na App Store

Kaj nam povedo oznake na živilih?

DEKLARACIJA JE OSEBNA IZKAZNICA IZDELKA

IME ŽIVILA
Sadni jogurt gozdni sadeži

SEZNAM SESTAVIN
- količine sestavin po padajočem vrstnem redu (od tiste, ki jo je največ, do tiste, ki jo je najmanj)
- alergene snovi poudarjene z drugačno pisavo

SESTAVINE: Pasterizirano mleko z 1,3 % mlečne maščobe, sadni pripravek 13 % (fruktozno glukozni sirup, mešanica sokov iz koncentratov 44 % (jagode, maline, robide in borovnice), sladkor, barvilo (antocianini, karmini), aroma).

HRANILNA TABELA

Hranilna vrednost na 100 g	
Energijska vrednost	306 kJ / 74 kcal
Maščobe	1,2 g
od tega nasičene maščobe	0,6 g
Oglikovi hidrati	12,7 g
od tega sladkorji	12,4 g
Beljakovine	3,2 g
Sol	0,1 g

NASLOV PROIZVAJALCA / PRODAJALCA
Dunajska cesta 500, Ljubljana, SLO

DRŽAVA POREKLA
Država porekla: Slovenija

POGOJI SHRANJEVANJA IN UPORABE
Hraniti pri T do + 8 °C. Porabiti do: 20.7.2022

NETO KOLIČINA
Neto količina: 200 g
- to je masa živila brez embalaže

ROK UPORABNOSTI
- datum uporabe oz. "porabiti do" določa datum po preteku katerega moramo živilo zavreči, četudi se nam morda zdi, da je še primerno za uživanje
- datum minimalne trajnosti oz. "uporabno najmanj do" določa, da je živilo, ob pogojih shranjevanja navedenih na embalaži, ustrezno za uživanje tudi po navedenem datumu (pred tem moramo preveriti, da izdelek ni napihljen, plesniv, čudnega vonja in okusa ipd.)