

**JEDILNIK V ENOTI VALVASORJEVA
ZAJTRKI IN MALICE V ŠOLSLEM LETU 2023/24**



Inštitut Sofijin Izvir Maribor

SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER	ZAJTRK	SADNA MALICA	Presna zelenja pred kosilom namesto kadar ni solate	POPOLDANSKA MALICA	DIETNI JEDILNIK Brez mleka, jajc ali glutena
PONEDELJEK	DOMAČI BIO pirin kruh z maslom iz senenega mleka* in marmelada in neslajen zeliščni čaj: melisa*, timijan*, limonska trava* <i>A: Pira, pšenica, M</i>	Korenje*, jabolka*, rozine*	Presna sezonska zelenjava:* kumare, paprika	DOMAČI BIO skutni namaz z rozinami* in DOMAČI BIO kruh ter melisin čaj* <i>A: Pira, pšenica, M</i>	Brezglutenski kruh*, Alsan rastl. maslo* Ovsena krema* z rozinami* in banana*
TOREK	DOMAČA BIO ovsena kaša z jabolkom* in posipom iz mletih lešnikov* ter neslajen zeliščni čaj: melisa*, timijan*, limonska trava* <i>A: oves, lešniki, M</i>	Lešniki*, hruške* ali breskve* in rozine* <i>A: lešniki</i>	Presna sezonska zelenjava*	DOMAČI BIO kruh z DOMAČIM sadnim namazom* in sadni čaj* <i>A: pšenica, pira</i>	Brezglutenski kruh ali krekerji*
SREDA	DOMAČA BIO prosena kaša s DOMAČO BIO jabolčno čežano in	Jabolka* in slive* ali grozdje* ter rozine*		navadni jogurt iz senenega mleka* z dodatkom marmelade* in	Brezglutenski kruh ali krekerji* Kokosov jogurt*

	koščki jabolka*, lešnikov posip* ter neslajen zeliščni čaj: melisa*, timijan*, limonska trava* <i>A: M, lešniki</i>			DOMAČI BIO kruh ter sadni čaj* <i>A: pira, pšenica, M</i>	
ČETRTEK	DOMAČI BIO kruh z ržjo in domač skutin namaz* z domačim zeliščem* ali kalčki alfa* in bela žitna kava* <i>A: pšenica, rž, M</i>	Jabolka*, hruške* ali breskve in rozine*	Presna sezonska zelenjava*	DOMAČI BIO kruh, mladi ali poltrdi sir iz senenega mleka* z jabolkom* ali grozdjem* in orehi* ter zeliščni čaj* <i>A: Pšenica, rž, M, Orehi ali lešniki</i>	Brezglutenski kruh* Vege sir*
PETEK	DOMAČI BIO ovsen kruh in sončnični namaz* in sir iz senenega mleka*, sveža sezonska zelenjava* ter neslajen zeliščni čaj: melisa*, timijan*, limonska trava* <i>A:Pšenica, oves, M sončnice, Z</i>	Jabolka*, korenje* in praženi lešniki* <i>A: lešniki</i>	Presna sezonska zelenjava*	DOMAČI BIO slani krekerji s sirom iz senenega mleka* in z jabolkom* ter sadni čaj* z medom* <i>A:Pšenica, rž, M, med, sezam, sončnična sem.,</i>	Vege sir ali alsan rastlinsko maslo* Brezglutenski krekerji*

				bučna sem., vin. kamen	
--	--	--	--	---------------------------	--

Alergeni (A) iz seznama sestavin ali proizvodov, ki lahko povzročajo alergije ali preobčutljivosti so v naših jedilnikih prisotni v naslednjih sestavinah: gluten navedemo s poimenovanjem žita, M-mlečni izdelki, Z-zelena, oreščke poimenujemo s celim imenom

Opombe:

- ✚ Dopoldanska malica za gozdni dan: rženi ali pirini krekerji* ali prepečenec* in vege pašteta*, jabolka* in rozine* ter voda.
A: Pira, rž, sezam
- ✚ Naziv jedi » **DOMAČI BIO...**kruh, namaz, kaša, krekerji..." v našem primeru pomeni, da je jed s tem nazivom certificirana, pri nosilcu certifikata MARJAN STEGNE n.d.d., BIO KMETIJA ROPRET STEGNE, katerega vodi certifikacijski organ BEUREAU VERITAS pod oznako SI-EKO-003.
- ✚ Ostala živila v obrokih, ki so **označena z *** so iz kontrolirane ekološke pridelave - EKO. EKO je krajše ime za ekološko in označuje vse izdelke, ki so pridelani na ekološki način: brez uporabe umetnih gnojil in pesticidov ter drugih sintetičnih oziroma kemičnih sredstev, poleg tega pa NE vsebujejo gensko spremenjenih organizmov (GSO).
- ✚ BIO pomeni enako kot eko, le da se ta oznaka uporablja v Avstriji, Nemčiji, Italiji in še nekaterih drugih državah, kjer ekološko pridelavo imenujejo biološka pridelava (tudi nekateri kriteriji so strožji). Z oznako bio so tako največkrat označeni ali poimenovani izdelki, ki so izdelani v prej naštetih državah, uporablja pa se tudi v pridelavi pri nas.
- ✚ Presna sezonska zelenjava*, za en obrok izberemo 1-2 vrste EKO zelenjave izmed nabora zelenjave primerne za presno uživanje glede na sezono: korenje, koromač, kumare, paprika, koleraba, redkev, paradižnik itd.

Viktorija Kovačič, ravnateljica

