



<b>PONEDELJEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	BIO kamutov kruh <sup>*1a</sup> , grški sadni jogurt <sup>*7</sup> , jabolko	
	<b>M</b>	BIO kamutovo pecivo <sup>*1a</sup> , sadni jogurt <sup>*7,1a</sup> , jabolko	
	<b>K običajno</b>	Grahova juha <sup>*1a,7</sup> , piščančji paprikaš <sup>*1a</sup> , svedrčki <sup>*1a,3</sup> , riban sir <sup>*7</sup> , zelena solata s kitajskim zeljem	
	<b>K brezmesno</b>	Grahova juha <sup>*1a,7</sup> , čičerikin paprikaš <sup>*1a,6</sup> , svedrčki <sup>*1a,3</sup> , riban sir <sup>*7</sup> , zelena solata s kitajskim zeljem	
	<b>M/PB</b>	Črna zemlja <sup>*1a</sup> , sir <sup>*7</sup> , paradižnik / paprika / rdeče redkvice, lešnikova jedra <sup>*8</sup>	
	<b>M/PB vrtec</b>	Črna zemlja <sup>*1a</sup> , sir <sup>*7</sup> , paradižnik / paprika / rdeče redkvice, lešnikova jedra <sup>*8</sup>	
<b>TOREK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	BIO korenčkov kruh <sup>*1a</sup> , tunin namaz <sup>*4,3,10,7</sup> , olive / paradižnik, sadni čaj	ŠS – hruške
	<b>M</b>	BIO korenčkov kruh <sup>*1a</sup> , tunin namaz <sup>*4,3,10,7</sup> , olive / paradižnik, sadni čaj	ŠS – hruške
	<b>K običajno</b>	Bograč <sup>*1a</sup> , polbeli <sup>*1a</sup> in ržen <sup>*1a,b</sup> kruh, prosenka kaša z jabolki <sup>*7,3</sup> , sveže sadje	
	<b>K brezmesno</b>	Veg. bograč <sup>*1a,6,9</sup> , polbeli <sup>*1a</sup> in ržen <sup>*1a,b</sup> kruh, prosenka kaša z jabolki <sup>*7,3</sup> , sveže sadje	
	<b>M/PB</b>	Grisini <sup>*1a</sup> / rženi kruhki <sup>1a,b</sup> , naravni pinjenec <sup>*7</sup>	
	<b>M/PB vrtec</b>	Grisini <sup>*1a</sup> , naravni pinjenec <sup>*7</sup>	
<b>SREDA</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Črni kruh <sup>*1a</sup> , maslo <sup>*7</sup> , med, jabolko	ŠS – BIO mleko <sup>*7</sup>
	<b>M</b>	Črni kruh <sup>*1a</sup> , maslo <sup>*7</sup> , med, jabolko	ŠS – BIO mleko <sup>*7</sup>
	<b>K običajno</b>	Goveja juha <sup>*1a,3,9</sup> , dušena govedina <sup>*1a,10</sup> , pražen krompir, zelena in zeljna solata s fižolom	
	<b>K brezmesno</b>	Bistra zelenjavna juha <sup>*1a,3,9</sup> , zelenjavna musaka <sup>*1a,3,7,6</sup> , zelena in zeljna solata s fižolom	
	<b>M/PB</b>	Jabolčni zavitek <sup>*1a,7,3</sup> , mineola	
	<b>M/PB vrtec</b>	Jabolčni zavitek <sup>*1a,7,3</sup> , mineola	
<b>ČETRTEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Mlečni zdrob s posipom <sup>*1a,7,6</sup> , BIO banana	
	<b>M</b>	Mlečni zdrob s posipom <sup>*1a,7,6</sup> , BIO banana	
	<b>K običajno</b>	Pečen piščanec, naravna omaka <sup>*1a,7</sup> , brokoli in cvetača v prilogi, mlinci <sup>*1a,3,7</sup> / kuskus <sup>*1a</sup> , zelena solata in rdeča pesa v solati, sveže sadje	
	<b>K brezmesno</b>	Lečini polpetki <sup>*1a,3,7,6</sup> , sataraš omaka s kuskusom <sup>*1a,7</sup> , zelena solata in rdeča pesa v solati, sveže sadje	
	<b>M/PB</b>	Fit štručka <sup>*1a,b,c,d,6,11</sup> , pomarančni sok	
	<b>M/PB vrtec</b>	Fit štručka <sup>*1a,b,c,d,6,11</sup> , pomarančni sok	
<b>PETEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Polbeli kruh <sup>*1a</sup> , piščančje prsi, sir <sup>*7</sup> , zelena solata, sadni čaj	
	<b>M</b>	Polbela kajzerica <sup>*1a</sup> , piščančje prsi, sir <sup>*7</sup> , zelena solata, sadni čaj	
	<b>K običajno</b>	Segedin golaž <sup>*1a</sup> , krompir v kosih, biskvitno pecivo <sup>*1a,3,7</sup> , sveže sadje	
	<b>K brezmesno</b>	Veg. segedin golaž <sup>*1a,6,9</sup> , krompir v kosih, biskvitno pecivo <sup>*1a,3,7</sup> , sveže sadje	
	<b>M/PB</b>	Makova štručka <sup>*1a</sup> , mleko <sup>*7</sup>	
	<b>M/PB vrtec</b>	Makova štručka <sup>*1a</sup> , mleko <sup>*7</sup>	

# ZAJTRK

<b>PONEDELJEK</b>	Črni kruh, maslo <sup>*7</sup> , borovničev džem, sadni čaj, sveže sadje
<b>TOREK</b>	Čokoladni kosmiči z mlekom <sup>*1a,7,6</sup> , sveže sadje
<b>SREDA</b>	Ovsen kruh <sup>*1a,d</sup> , topljen sir <sup>*7</sup> , paradižnik, paprika, sadni čaj, sveže sadje
<b>ČETRTEK</b>	Polbeli kruh <sup>*1a</sup> , kislá smetana <sup>*7</sup> , korenje, sadni čaj, sveže sadje
<b>PETEK</b>	Pisan kruh <sup>*1a</sup> , jajčno cvrtje <sup>*3</sup> , paprika in paradižnik, mleko

\* v izrednih razmerah si pridržujemo pravico do sprememb jedilnika

**DOBER TEK !**

\*\* jedilnik je namenjen učencem brez prehranskih alergij.

\*\*\* Ob živilu so nadpisano označeni alergeni, ki so v živilo dodani. Pripravljene jedi lahko zaradi možne navzkrižne kontaminacije v sledeh vsebujejo naslednje alergene: <sup>1</sup>žita, ki vsebujejo gluten (<sup>1a</sup> iz pšenice in pire, <sup>1b</sup> iz rži, <sup>1c</sup> iz ječmena in <sup>1d</sup> iz ovsá), <sup>2</sup>rake, <sup>3</sup>jajca, <sup>4</sup>ribe, <sup>5</sup>arašide, <sup>6</sup>sojo, <sup>7</sup>mleko in mlečne proizvode, <sup>8</sup>oreščke, <sup>9</sup>listno zeleno, <sup>10</sup>gorčično seme, <sup>11</sup>sezamovo seme in v sledeh tudi <sup>12</sup>žveplov dioksid, <sup>13</sup>volčji bob, <sup>14</sup>mehkužce. Dnevno ponujamo različne vrste kruha, ki lahko vsebujejo alergene: <sup>\*1a-d,6,3,7,8</sup>.

**Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja: 1 del – temelji zdravega življenjskega sloga ali » ko sveti zelena luč«**

**Žita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila**  
Vsak dan. Od 9 do 17 enot na dan.  
Ena enota je pol kosa kruha, pol male žemlje, 2 veliki žlički kosmičev/mueslijev/kuhane kaše/kuhanega riža/kuhanih testenin, 1 srednje velik kuhan krompir.

**Zelenjava**  
Vsak dan (dva- do trikrat na dan).  
Od 3 do 5 enot na dan.  
Ena enota je 1 lonček kuhanega brokolija/cvetače/kisle repe/kislega zelja/stročjega fižola, 1 skleda zelene solate, 1 veliko korenje, 2 manjša paradižnika.

**Sadje**  
Vsak dan (dvakrat na dan).  
Od 2 do 4 enote na dan.  
Ena enota je 1 manjši plod banane, 1 srednje velika breskev, 15 grozdnih jagod, 1 hruška, 1 srednje veliko jabolko, 1 rezina lubenice, 1 pomaranča.

**Tekočina**  
Vsak dan (večkrat na dan).  
Voda, mineralna voda, nesladkan sadni in zeliščni čaj ...

**Bodite zmerno telesno dejavni (npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, počasno plavanje) vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali visoko intenzivno telesno dejavni (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis) vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.**