

PONEDELJEK	M/ vrtec, 1.r	Mlečni zdrob s posipom ^{*1a,7,6} , grisini ^{*1a} , mandarina	
	M	Mlečni zdrob s posipom ^{*1a,7,6} , grisini ^{*1a} , mandarina	
	K običajno	Porova juha ^{*1a,7} , piščančji paprikaš ^{*1a} , svedrčki testenine ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena solata in kitajsko zelje v solati s fižolom, kaki	
	K brezmesno	Porova juha ^{*1a,7} , čičerikin paprikaš ^{*1a,6} , svedrčki testenine ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena solata in kitajsko zelje v solati s fižolom, kaki	
	M/PB	Bombeta s semeni ^{*1a,11} , jabolko	
	M/PB vrtec	Bombeta s semeni ^{*1a,11} , jabolko	
TOREK	M/ vrtec, 1.r	BIO korenčkov kruh ^{*1a} , maslo ^{*7} , jagodni džem, sadni čaj, hruška	
	M	BIO korenčkov kruh ^{*1a} , maslo ^{*7} , jagodni džem, sadni čaj, hruška	
	K običajno	Bučna juha ^{*1a,3,7} , svinjska pečenka z rožmarinom ^{*1a,6} , riž, dušena brokoli in korenček, zelena solata z rdečo peso, kivi, voda	
	K brezmesno	Bučna juha ^{*1a,3,7} , ocvrt sir ^{*1a,3,7} , rizi-bizi, dušena brokoli in korenček, zelena solata z rdečo peso, kivi, voda	
	M/PB	BIO mleko ^{*7} , banana	
	M/PB vrtec	BIO mleko ^{*7} , banana	
SREDA	M/ vrtec, 1.r	Rogljč s šunko in sirom ^{*1a,7,3} , jabolko	ŠM – BIO naravni jogurt ^{*7}
	M	Rogljč s šunko in sirom ^{*1a,7,3} , jabolko	ŠM – BIO naravni jogurt ^{*7}
	K običajno	Sojin polpet ^{*1a,6} , kremna špinacha ^{*1a,7} , pire krompir ^{*7} , zelena solata z radičem in jajcem ^{*3} , jagodni shake ^{*7}	
	K brezmesno	Sojin polpet ^{*1a,6} , kremna špinacha ^{*1a,7} , pire krompir ^{*7} , zelena solata z radičem in jajcem ^{*3} , jagodni shake ^{*7}	
	M/PB	Črna zemlja ^{*1a} , jabolčni sok	
	M/PB vrtec	Črna zemlja ^{*1a} , jabolčni sok	
ČETRTEK	M/ vrtec, 1.r	Štručka s sezamom ^{*1a,11} , kakav ^{*7,6} , grozdje	
	M	Naravni jogurt z žiti ^{*7,1a,d,8} , štručka s sezamom ^{*1a,11} , grozdje	
	K običajno	Korenčkova juha ^{*1a,7,3} , puranji zrezek v smetanovi omaki z jurčki ^{*1,7} , koruzni svaljki ^{*1a,12,3} , zelena in zeljna solata s korenjem, kaki	
	K brezmesno	Korenčkova juha ^{*1a,7,3} , prekajen tofu v smetanovi omaki z jurčki ^{*1,4,6,7} , koruzni svaljki ^{*1a,12,3} , zelena in zeljna solata s korenjem, kaki	
	M/PB	Polnozrnat prepečenec ^{*1a,c} , mandeljni ^{*8} , mandarina, hruška	
	M/PB vrtec	Polnozrnat prepečenec ^{*1a,c} , mandeljni ^{*8} , mandarina, hruška	
PETEK	M/ vrtec, 1.r	BIO kamutov kruh ^{*1a} , francoski namaz ^{*7,3,6,10} , olive / kisle kumarice, sadni čaj	ŠS - mandarina
	M	BIO kamutov kruh ^{*1a} , francoski namaz ^{*7,3,6,10} , olive / kisle kumarice, sadni čaj	ŠS - mandarina
	K običajno	Ričet ^{*1c,9} , BIO polbeli in BIO črni kruh ^{*1a} , kakavovo pecivo s kokosom ^{*1a,7,3} , sveže sadje, voda	
	K brezmesno	Veg. ričet ^{*1c,9} , BIO polbeli in BIO črni kruh ^{*1a} , kakavovo pecivo s kokosom ^{*1a,7,3} , sveže sadje, voda	
	M/PB	Kislo mleko ^{*7} , slanik ^{*1a}	
	M/PB vrtec	Kislo mleko ^{*7} , slanik ^{*1a}	

ZAJTRK

PONEDELJEK	Ocvrte kruhove rezine ^{*1a,3,7} , sadni čaj, sadni krožnik
TOREK	Koruzni kosmiči z mlekom ^{*7,1c} , mandarina
SREDA	Umešano jajce ^{*3} , pisan kruh ^{*1a} , paprika, sadni čaj, kivi
ČETRTEK	Črni kruh ^{*1} , kislá smetana ^{*7} , med, sadni čaj, jabolko
PETEK	Ovsena kaša ^{*1d,7} , grisini ^{*1a} , sadni čaj, sadni krožnik

* v izrednih razmerah si pridružujemo pravico do sprememb jedilnika

DOBER TEK !

** jedilnik je namenjen učencem brez prehranskih alergij.

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

10 NASVETOV ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE:

1. **POJEJ TOLIKO HRANE (= energije), KOT JE PORABIŠ** - Če se vsak dan ukvarjaš s športom, potrebuješ več energije, kot če nisi športno aktiven.
2. **NE JEJ SAMO TISTE HRANE, KI TI JE VŠEČ, TEMVEČ TUDI ZDRAVA ŽIVILA** - Tudi zelenjava, sadje, oreščki, stročnice, meso in ribe vsebujejo za tvoj razvoj pomembne snovi.
3. **JEJ TUDI ŽIVILA BOGATA S KALCIJEM** - Mleko, jogurt in ostali mlečni izdelki vsebujejo veliko kalcija; kalcij je mineral, ki je pomemben za razvoj in zaščito kosti.
4. **UŽIVAJ 3-5 OBROKOV NA DAN** - Z razporeditvijo obrokov čez celotni dan je oskrba z energijo tudi enakomerno razporejena in tvoje delo uspešnejše.
5. **PIJ VODO** - Spij vsaj 1,5 l vode na dan in s tem vplivaj na dobro počutje, povečaj zbranost in odpornost proti boleznim.
6. **ZAJTRKUJ VSAK DAN** - Zajtrk močno vpliva na tvojo delovno storilnost v šoli in tudi na zbranost pri pouku - »Prazna vreča ne stoji pokonci«.
7. **VEČERJA NAJ BO MANJŠI OBROK** - Med spanjem je tvoja poraba energije manjša, zato je ne potrebuješ toliko kot med učenjem.
8. **UŽIVAJ RAZNOLIKO HRANO** - Le z uživanjem raznolikih živil svoje telo oskrbiš z vsemi potrebnimi snovmi.
9. **POJEJ ČIM VEČ SADJA IN ZELENJAVE** - Vsebujejo namreč veliko zaščitnih snovi. »Jabolko na dan odžene zdravnika stran«.
10. **UŽIVAJ TUDI POLNOVREDNA ŽIVILA** - Polnovredni kruh vsebuje več mineralov in vitaminov kot beli puhasti kruhek.