



PONEDELJEK	M/vrtec, 1.r	Mlečni riž ^{*7,6} , BIO banana	
	M	Mlečni riž ^{*7,6} , BIO banana	
	K običajno	Cvetačno – brokoli kremna juha ^{*1a,7,3} , pečene piščančje kračke, mlinci ^{*1a,3} / kuskus ^{*1a} , zelena solata s koruzo, voda	
	K brezmesno	Cvetačno – brokoli kremna juha ^{*1a,7,3} , polnjena paprika ^{*1a,3,7,6} , kuskus ^{*1a} , zelena solata s koruzo, voda	
	M/PB	Graham kruh ^{*1a} , sir ^{*7} , lešniki ^{*8} , grozdje	
	M/PB vrtec	Graham kruh ^{*1a} , sir ^{*7} , lešniki ^{*8} , grozdje	
TOREK	M/vrtec, 1.r	Sirova štručka ^{*1a,7} , kakav ^{*7,6} , jabolko	
	M	Sirova štručka ^{*1a,7} , kakav ^{*7,6} , jabolko	
	K običajno	Porova juha z ješprenjem ^{*1a,7} , telečji zrezki v vrtnarski omaki ^{*1a,10} , pražen krompir, zelena in zeljna solata, voda	
	K brezmesno	Porova juha z ješprenjem ^{*1a,7} , čičerikina omaka ^{*1a,6,7} , pražen krompir, zelena in zeljna solata, voda	
	M/PB	BIO črni kruh ^{*1a} , sirni namaz s korenjem ^{*7} , paradižnik, slive	
	M/PB vrtec	BIO črni kruh ^{*1a} , sirni namaz s korenjem ^{*7} , paradižnik, slive	
SREDA	M/vrtec, 1.r	BIO kamutov kruh ^{*1a} , francoski namaz ^{*7,3,10} , paprika, limonada	ŠS - nektarina
	M	BIO kamutov kruh ^{*1a} , francoski namaz ^{*7,3,10} , paprika, limonada	ŠS - nektarina
	K običajno	Fižolova juha z rižem, sirovi tortelini ^{*1a,3,7} , paradižnikova omaka z baziliko ^{*1a} , zelena in kumarična solata, slive	
	K brezmesno	Fižolova juha z rižem, sirovi tortelini ^{*1a,3,7} , paradižnikova omaka z baziliko ^{*1a} , zelena in kumarična solata, slive	
	M/PB	BIO jogurt z žiti ^{*7,8,1a,c} , grisini ^{*1a}	
	M/PB vrtec	BIO jogurt z žiti ^{*7,8,1a,c} , grisini ^{*1a}	
ČETRTEK	M/vrtec, 1.r	Ovsena štručka ^{*1a,c} , sadni frape ^{*7} , hruška	
	M	Ovsena štručka ^{*1a,c} , BIO sadni kefir ^{*7} , hruška	
	K običajno	Puranji zrezek v naravni omaki ^{*1a} , njoki ^{*1a,3,7} , zelena solata z rdečo peso, grozdje	
	K brezmesno	Smetanova omaka z lososom ^{*4,1a,7} , njoki ^{*1a,3,7} , zelena solata z rdečo peso, grozdje	
	M/PB	Marmorni kolač ^{*1a,7,3} , sadni čaj, mešano sveže sadje	
	M/PB vrtec	Marmorni kolač ^{*1a,7,3} , sadni čaj, mešano sveže sadje	
PETEK	M/vrtec, 1.r	Polbeli kruh ^{*1a} , piščančje prsi, sir ^{*7} , solata, sadni čaj	ŠS - jabolko
	M	Polbela kajzerica ^{*1a} , piščančje prsi, sir ^{*7} , solata, sadni čaj	ŠS - jabolko
	K običajno	Krompirjev golaž s hrenovkami ^{*1a} , črni in pirin kruh ^{*1a} , čokoladni navihanček ^{*1a,3,7} , sveže sadje	
	K brezmesno	Krompirjev golaž z veg. hrenovkami ^{*1a} , črni in pirin kruh ^{*1a} , čokoladni navihanček ^{*1a,3,7} , sveže sadje	
	M/PB	Polnozrnata štručka ^{*1a,b,c,d,6,11,8} , pomarančni sok	
	M/PB vrtec	Polnozrnata štručka ^{*1a,b,c,d,6,11,8} , pomarančni sok	

ZAJTRK

PONEDELJEK	Polbeli kruh ^{*1a} , maslo ^{*7} , marelični džem, sadni čaj, sveže sadje
TOREK	Ocvrte kruhove rezine ^{*1a,7,3} , sadni čaj, sveže sadje
SREDA	Prosenka kaša na mleku ^{*7} , orehova jedrca ^{*8} , sveže sadje
ČETRTEK	Pirin kruh ^{*1a} , umešana jajca ^{*3,7} , korenje, paprika, paradižnik, sadni čaj
PETEK	Polenta z mlekom ^{*7} , sveže sadje

* v izrednih razmerah si pridržujemo 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 ovsa), 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}.



SLIVE – bogat vir vitaminov, mineralov in antioksidantov

- Slive, ki jih poznamo v Evropi, so bile odkrite pred približno 2000 leti.
- Stari Rimljani so poznali že skoraj 300 vrst.
- Danes so največji sadovnjaki v Rusiji, ZDA, na Kitajskem, pa tudi v Romuniji.
- Slive pripadajo rodu Prunus in so v sorodstvu z mandeljni, pa tudi z breskvami in nektarinami.

Slive vsebujejo **fenole**, pomembne antioksidante, katerih delovanje temelji na odstranjevanju škodljivih kisikovih prostih radikalov. Z uživanjem sliv tako pomagamo telesu pri ohranjanju možganskih membran in sten krvnih žil.

V slivah je tudi izredno visoka vsebnost **vitamina C**, **nadpovprečno veliko vitaminov B-kompleksa**, **beta karotena** - predstopnje **vitamina A**, **kalija** in **vitamina E**.

Narava nam je ravno na prehodu iz jeseni v zimo pripravila vitaminsko – mineralno »kapsulo« v enem samem sadežu.

Ne spreglejmo svežih sliv in si z njimi povečajmo odpornost.