



PONEDELJEK	M/vrtec, 1.r	Sirova štručka ^{*1a,7} , bela kava ^{*7} , banana	
	M	Sirova štručka ^{*1a,7} , bela kava ^{*7} , banana	
	K običajno	Korenčkova juha ^{*1a,3} , puranja rižota, endivja solata s krompirjem, kaki	
	K brezmesno	Korenčkova juha ^{*1a,3} , zelenjavna pirina rižota, endivja solata s krompirjem, kaki	
	M/PB	Pisan kruh ^{*1a} , kocke sira ^{*7} , češnjev paradižnik, rumena paprika, melona	
	M/PB vrtec	Pisan kruh ^{*1a} , kocke sira ^{*7} , češnjev paradižnik, rumena paprika, melona	
TOREK	M/vrtec, 1.r	Miklavževe dobrote ^{*1a,3,7,8} (piškoti, mandeljni, suhe marelice in jabolčni krlji, mandarina)	ŠS – mleko ^{*7}
	M	Miklavževe dobrote ^{*1a,3,7,8} (piškoti, mandeljni, suhe marelice in jabolčni krlji, mandarina)	ŠS – mleko ^{*7}
	K običajno	Goveja juha z jušnimi rezanci ^{*1a,3} , kuhana govedina, špinača v omaki ^{*1a,7} , pire krompir ^{*7} , zeljna solata in rdeča pesa v solati, sveže sadje	
	K brezmesno	Bistra zelenjavna juha ^{*1a,3} , žitni polpet ^{*1a,b,d,6} , špinača v omaki ^{*1a,7} , pire krompir ^{*7} , zeljna solata in rdeča pesa v solati, sveže sadje	
	M/PB	Črna zemlja ^{*1a} , jabolko	
	M/PB vrtec	Črna zemlja ^{*1a} , jabolko	
SREDA	M/vrtec, 1.r	Korenčkov kruh ^{*1a} , topljen sir ^{*7} , ajvar, sadni čaj	ŠS – hruška
	M	Korenčkov kruh ^{*1a} , topljen sir ^{*7} , ajvar, sadni čaj	ŠS – hruška
	K običajno	Bučna juha ^{*1a,3,7} , makaronovo meso ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena solata s čičeriko, mandarine	
	K brezmesno	Bučna juha ^{*1a,3,7} , lečino makaronovo meso ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena solata s čičeriko, mandarine	
	M/PB	Sadna skuta ^{*7} , grisini ^{*1a}	
	M/PB vrtec	Sadna skuta ^{*7} , grisini ^{*1a}	
ČETRTEK	M/vrtec, 1.r	Ovsen kruh ^{*1a,d} , mortadela, sir ^{*7} , olive, limonada, ringlo	
	M	Ovsena štručka ^{*1a,d} , mortadela, sir ^{*7} , olive, limonada, ringlo	
	K običajno	Paradižnikova juha ^{*1a,3,7} , smetanova omaki ^{*1a,7} / smetanova omaka z dimljenim lososom ^{*4,1a,7} , svaljki, zelena solata s koruzo in kitajsko zelje v solati, banana	
	K brezmesno	Paradižnikova juha ^{*1a,3,7} , smetanova omaki ^{*1a,7} / smetanova omaka z dimljenim lososom ^{*4,1a,7} , svaljki, zelena solata s koruzo in kitajsko zelje v solati, banana	
	M/PB	Makova štručka ^{*1a} , pinjenec ^{*7}	
	M/PB vrtec	Makova štručka ^{*1a} , pinjenec ^{*7}	
PETEK	M/vrtec, 1.r	Polnozrnat rogljič ^{*1a,b,3,7,6} , sadni frape ^{*7} , jabolko	
	M	Polnozrnat rogljič ^{*1a,b,3,7,6} , sadni jogurt ^{*7,1a} , jabolko	
	K običajno	Ričet ^{*1c} , črni in polbeli kruh ^{*1a} , kakavovo pecivo s kokosom ^{*1a,7,3} , sveže sadje	
	K brezmesno	Brezmesni ričet ^{*1c} , črni in polbeli kruh ^{*1a} , kakavovo pecivo s kokosom ^{*1a,7,3} , sveže sadje	
	M/PB	Slanik ^{*1a} , ananasov sok	
	M/PB vrtec	Slanik ^{*1a} , ananasov sok	

ZAJTRK

PONEDELJEK	Jabolčni zavitek ^{*1a,3,7} , sadni čaj, sveže sadje
TOREK	Črni kruh ^{*1a} , hrenovke, gorčica ^{*10} , korenje, sadni čaj, sveže sadje
SREDA	Polenta z mlekom ^{*7} , sveže sadje
ČETRTEK	Polbeli kruh ^{*1a} , umešano jajce s porom ^{*3} , kakav ^{*7,6} , sveže sadje
PETEK	Sadni kosmiči z mlekom ^{*1a,c,d,8} , sveže sadje

* v izrednih razmerah si pridržujemo pravico do sprememb jedilnika

** 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}.

**** ekološki živila so označena odebeljeno.

DOBER TEK !

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.