



OŠ Danile Kumar

JEDILNIK

13. 3. - 17. 3. 2023

PONEDELJEK	M/vrtec, 1.r	Gregorjevo pecivo^{*1a}, žitna kava^{*7,1c}	ŠS - hruška
	M	Gregorjevo pecivo^{*1a}, žitna kava^{*7,1c}	ŠS - hruška
	K običajno	Paradižnikova juha ^{*1a,3,7} , puranja rižota z zelenjavo, zelena solata z rdečo peso v solati	
	K brezmesno	Paradižnikova juha ^{*1a,3,7} , zelenjavna ričota ^{*1c} , zelena solata z rdečo peso v solati	
	M/PB	Črna zemlja ^{*1a} , piščančje prsi, sir ^{*7} , jabolko	
	M/PB vrtec	Črn kruh ^{*1a} , piščančje prsi, sir ^{*7} , jabolko	
TOREK	M/vrtec, 1.r	Polbeli kruh ^{*1a} , sojin polpet ^{*1a,d,6} , gorčica ^{*10} / ajvar, zelena solata, limonada	
	M	Kajzerica ^{*1a} , sojin polpet ^{*1a,d,6} , gorčica ^{*10} / ajvar, zelena solata, limonada	
	K običajno	Pašta fižol z mesom ^{*1a} , ajdov ^{*1a} in ovsen ^{*1a,d} kruh, borovničev frape ^{*7} , sadje	
	K brezmesno	Pašta fižol ^{*1a,6} , ajdov ^{*1a} in ovsen ^{*1a,d} kruh, borovničev frape ^{*7} , sadje	
	M/PB	Mleko^{*7}, slanik^{*1a}	
	M/PB vrtec	Mleko^{*7}, slanik^{*1a}	
SREDA	M/vrtec, 1.r	Kruh s semeni ^{*1a,b,c,d,6,11} , maslo ^{*7} , med, jabolko	ŠS – mleko ^{*7}
	M	Kruh s semeni ^{*1a,b,c,d,6,11} , maslo ^{*7} , med, jabolko	ŠS – mleko ^{*7}
	K običajno	Česnova juha z riževimi rezanci, telečji zrezki v naravni omaki ^{*1a,10} , polenta / skutni štruklji ^{*1a,3,7} , zelena solata in kitajsko zelje v solati s korenjem	
	K brezmesno	Česnova juha z riževimi rezanci, gratinirani skutini štruklji z zelenjavo ^{*1a,3,7,6} , zelena solata in kitajsko zelje v solati s korenjem	
	M/PB	Sadni smoothie, koruzni kruhki	
	M/PB vrtec	Sadni smoothie, koruzni kruhki	
ČETRTEK	M/vrtec, 1.r	Temen francoski rogljic ^{*1a,b,3,7} , sadni čaj, klementine	
	M	Temen francoski rogljic ^{*1a,b,3,7} , sadni čaj, klementine	
	K običajno	Makaronovo meso ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena in zeljna solata s fižolom, sadje	
	K brezmesno	Veg. makaronovo meso ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena in zeljna solata s fižolom, sadje	
	M/PB	Naravna skuta ^{*7} , grisini ^{*1a} , korenje	
	M/PB vrtec	Naravna skuta ^{*7} , grisini ^{*1a} , korenje	
PETEK	M/vrtec, 1.r	Sadni kosmiči z mlekom ^{*1a,d,8} , banana	
	M	Jogurt z žiti^{*1a,d,8}, mandlji^{*8}, banana	
	K običajno	Ješprenja juha ^{*1c} , njoki s sirovo omako ^{*1a,3,7} , zelena solata s koruzo, sadje	
	K brezmesno	Ješprenja juha ^{*1c} , njoki s sirovo omako ^{*1a,3,7} , zelena solata s koruzo, sadje	
	M/PB	Ovsena štručka ^{*1a,d} , jabolčni sok	
	M/PB vrtec	Ovsena štručka ^{*1a,d} , jabolčni sok	

ZAJTRK

PONEDELJEK	Polbeli kruh ^{*1a} , jajčno cvrtje ^{*7} , paprika, paradižnik, sadni čaj, sveže sadje
TOREK	Koruzni kosmiči z mlekom ^{*1c,7} , sveže sadje
SREDA	Ajdov kruh ^{*1a} , tuna ^{*4} , sir ^{*7} , olive, sadni čaj
ČETRTEK	Mlečni zdrob s kakavovim posipom ^{*1a,7,6} , sveže sadje
PETEK	Skutin zavitek ^{*1a,3,7} , sadni čaj, 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 sledih vsebujejo naslednje alergene: ¹žita, ki vsebujejo gluten (^{1a} iz pšenice in pire, ^{1b} iz rži, ^{1c} iz ječmena in ^{1d} iz ovs), ²rake, ³jajca, ⁴ribe, ⁵arašide, ⁶sojo, ⁷mleko in mlečne proizvode, ⁸oreščke, ⁹listno zeleno, ¹⁰gorčično seme, ¹¹sezamovo seme in v sledih tudi ¹²žveplov dioksid, ¹³volčji bob, ¹⁴mehkužce. Dnevno ponujamo različne vrste kruha, ki lahko vsebujejo alergene: ^{*1a-d,6,3,7,8,11}.

**** ekološki živila so označena odebelfeno.

DOBER TEK !

V petek, 17. marec 2023, obeležujemo **Svetovni dan spanja**, letos poteka pod sloganom **"Spanje je ključno za zdravje"**.



Dobro spanje je bistvenega pomena za kvalitetno in zdravo življenje, ker:

- izboljšuje našo odpornost in krepi imunske odzive (kar je pomembno pri preprečevanju okužb, rakastih obolenj in ostalih kroničnih nenalezljivih boleznih, znižuje krvni tlak in blagodejno vpliva na srce in ožilje),
- okrepi vrsto možganskih funkcij (vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir),
- okrepi našo telesno pripravljenost in nam povrne energijo,
- krepi naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje (kar omogoča, da se zbrano in trezno lotimo družbenih in umskih izzivov) ter
- uravnava prebavne procese in skrbi za popolno regeneracijo celega telesa.

in še več na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/03/priporocila-za-dobro-spanje_za_otroke_in_mladostnike.pdf