



<b>PONEDELJEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Sirova štručka <sup>*1a,7</sup> , bela kava <sup>*7,1c</sup> , hruška	
	<b>M</b>	Sirova štručka <sup>*1a,7</sup> , bela kava <sup>*7,1c</sup> , hruška	
	<b>K običajno</b>	Grahova juha <sup>*1a,7,3</sup> , piščančja rižota z zelenjavo, zelena solata in kitajsko zelje s korenjem v solati, pomaranča	
	<b>K brezmesno</b>	Grahova juha <sup>*1a,7,3</sup> , zelenjavna ričota <sup>*1c</sup> , zelena solata in kitajsko zelje s korenjem v solati, pomaranča	
	<b>M/PB</b>	Polnozrnat prepečenec <sup>*1a,1c</sup> , banana	
	<b>M/PB vrtec</b>	Polnozrnat prepečenec <sup>*1a,1c</sup> , banana	
<b>TOREK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	<b>Korenčkov kruh</b> <sup>*1a</sup> , francoski namaz <sup>*3,7,9,10</sup> , olive, paradižnik, limonada, klementine	
	<b>M</b>	<b>Korenčkov kruh</b> <sup>*1a</sup> , francoski namaz <sup>*3,7,9,10</sup> , olive, paradižnik, limonada, klementine	
	<b>K običajno</b>	Jota z mesom <sup>*1a</sup> , ovsen <sup>*1a,d</sup> in ajdov <sup>*1a</sup> , marelični cmoki s praženimi drobtinam <sup>*1a,3,7,12</sup> , sveže sadje	
	<b>K brezmesno</b>	Jota brez mesa <sup>*1a</sup> , ovsen <sup>*1a,d</sup> in ajdov <sup>*1a</sup> , marelični cmoki s praženimi drobtinam <sup>*1a,3,7,12</sup> , sveže sadje	
	<b>M/PB</b>	<b>Jogurt z žiti</b> <sup>*7,1,1d,8</sup> , jabolko	
	<b>M/PB vrtec</b>	<b>Jogurt z žiti</b> <sup>*7,1,1d,8</sup> , jabolko	
<b>SREDA</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Koruzni kosmiči <sup>*1c</sup> , mleko <sup>*7</sup> , banana	
	<b>M</b>	Koruzni kosmiči <sup>*1c</sup> , mleko <sup>*7</sup> , banana	
	<b>K običajno</b>	Goveja juha <sup>*1a,3,9</sup> , dušena govedina <sup>*1a,10</sup> , pražen krompir, brokoli in cvetača, zelena solata z rdečo peso v solati	
	<b>K brezmesno</b>	Bistra zelenjavna juha <sup>*1a,3,9</sup> , zelenjavna musaka <sup>*1a,7,3,6</sup> , zelena solata z rdečo peso v solati	
	<b>M/PB</b>	Kruh s semeni <sup>*1a,b,c,d,6,11</sup> , sir <sup>*7</sup> , paprika, kumare, melona	
	<b>M/PB vrtec</b>	Kruh s semeni <sup>*1a,b,c,d,6,11</sup> , sir <sup>*7</sup> , paprika, kumare, melona	
<b>ČETRTEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Makova štručka <sup>*1a</sup> , naravni jogurt <sup>*7</sup> , mešano sveže sadje	
	<b>M</b>	Makova pletenka <sup>*1a</sup> , naravni jogurt <sup>*7</sup> , mešano sveže sadje	
	<b>K običajno</b>	Puranji zrezek v naravni omaki <sup>*1a</sup> , zdrobovi cmoki <sup>*1a,3,7,12</sup> / ajdova kaša, zelena solata in koruza s kisló smetano <sup>*7</sup> , ananas / melona	
	<b>K brezmesno</b>	Bučke polnjene z ajdovo kašo <sup>*1a,3,7,6</sup> , zdrobovi cmoki <sup>*1a,3,7,12</sup> , zelena solata in koruza s kisló smetano <sup>*7</sup> , ananas / melona	
	<b>M/PB</b>	Jabolčni zavitek <sup>*1a,7</sup> , orehova jedrca <sup>*8</sup>	
	<b>M/PB vrtec</b>	Jabolčni zavitek <sup>*1a,7</sup> , orehova jedrca <sup>*8</sup>	
<b>PETEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Črni kruh <sup>*1a</sup> , maslo <sup>*7</sup> , jagodni džem, jabolko	ŠS – mleko <sup>*7</sup>
	<b>M</b>	Črni kruh <sup>*1a</sup> , maslo <sup>*7</sup> , jagodni džem, jabolko	ŠS – mleko <sup>*7</sup>
	<b>K običajno</b>	Zelenjavna juha <sup>*1a,3</sup> , tunina v paradižnikovi omaki <sup>*4,1a</sup> , sirovi ravioli <sup>*1a,3,7</sup> , riban sir <sup>*7</sup> , zelena in zeljna solata, sveže sadje	
	<b>K brezmesno</b>	Zelenjavna juha <sup>*1a,3</sup> , tunina v paradižnikovi omaki <sup>*4,1a</sup> , sirovi ravioli <sup>*1a,3,7</sup> , riban sir <sup>*7</sup> , zelena in zeljna solata, sveže sadje	
	<b>M/PB</b>	Mlečni rogljič <sup>*1a,7</sup> , pomarančni sok	
	<b>M/PB vrtec</b>	Mlečni rogljič <sup>*1a,7</sup> , pomarančni sok	

# ZAJTRK

<b>PONEDELJEK</b>	Ocvrta jabolka in hruške <sup>*1a,3</sup> , sadni čaj, lešniki <sup>*8</sup>
<b>TOREK</b>	Ovsena kaša <sup>*7</sup> , sveže sadje
<b>SREDA</b>	Črni kruh <sup>*1a</sup> , piščančje prsi, sir, zelena solata, sadni čaj, sveže sadje
<b>ČETRTEK</b>	Graham kruh <sup>*1a</sup> , mlečni namaz <sup>*7</sup> , ajvar, sadni čaj, korenje
<b>PETEK</b>	Polbeli kruh <sup>*1a</sup> , umešana jajčka <sup>*3</sup> , paprika, paradižnik, sadni čaj

\* 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: <sup>1</sup>žita, ki vsebujejo gluten (<sup>1a</sup> iz pšenice in pira, <sup>1b</sup> iz rži, <sup>1c</sup> iz ječmena in <sup>1d</sup> iz ovs), <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 sledih 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,6,3,7,8,11</sup>.

\*\*\*\* ekološki živila so označena odebeljeno.

**DOBER TEK !**



**Korenje**, izmed vse zelenjave, vsebuje največ betakarotena, rastlinske oblike **vitamina A**, ki varuje arterije, preprečuje infekcije, krepi imunski sistem in je močan antioksidant, pomemben pa je tudi za zdrave lase, kožo in oči.

Korenje vsebuje še ostale vitamine in minerale: **kalij, kalcij, železo, ogljikove hidrate, vitamin K, folno kislino** ter ima visoko vsebnost **vlaknine pektin**, ki varuje želodčno in črevesno sluznico.

Pri uživanju surovega ali kuhanega korenja je priporočljivo, da obenem zaužijemo še malo kakovostne maščobe, saj bo tako organizem lahko prejel čim več provitamina A, ki je topen v maščobah in se v organizmu sintetizira v vitamin A.