



<b>PONEDELJEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Skutin burek <sup>*1a,3,7</sup> , naravni pinjenec <sup>*7</sup>	ŠŠ – jagode
	<b>M</b>	Skutin burek <sup>*1a,3,7</sup> , naravni pinjenec <sup>*7</sup>	ŠŠ – jagode
	<b>K običajno</b>	Porova juha s <b>pirinim rižkom</b> <sup>*1a,3,7</sup> , piščančji paprikaš <sup>*1a</sup> , svedrčki testenine <sup>*1a,3</sup> , riban sir <sup>*7</sup> , zelena in kumarična solata	
	<b>K brezmesno</b>	Porova juha s <b>pirinim rižkom</b> <sup>*1a,3,7</sup> , čičerikin paprikaš <sup>*1a,6</sup> , svedrčki testenine <sup>*1a,3</sup> , riban sir <sup>*7</sup> , zelena in kumarična solata	
	<b>M/PB</b>	Mandeljni <sup>*8</sup> , nektarina, banana	
<b>M/PB vrtec</b>	Mandeljni <sup>*8</sup> , nektarina, banana		
<b>TOREK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Kruh s semeni <sup>*1a,b,c,d,6,11</sup> , <b>maslo</b> <sup>*7</sup> , med, marelice	ŠŠ – mleko <sup>*7</sup>
	<b>M</b>	Kruh s semeni <sup>*1a,b,c,d,6,11</sup> , <b>maslo</b> <sup>*7</sup> , med, marelice	ŠŠ – mleko <sup>*7</sup>
	<b>K običajno</b>	Goveja juha z ribano kašo <sup>*1a,3</sup> , dušena govedina <sup>*1a,10</sup> , pražen krompir, brokoli in cvetača, zelena in paradižnikova solata, lubenica	
	<b>K brezmesno</b>	Bistra zelenjavna juha z ribano kašo <sup>*1a,3</sup> , porov ponvičnik <sup>*1a,3,6,7</sup> , pražen krompir, brokoli in cvetača, zelena in paradižnikova solata, melona	
	<b>M/PB</b>	Marmorni kolač <sup>*1a,3,7</sup> , hruška	
<b>M/PB vrtec</b>	Marmorni kolač <sup>*1a,3,7</sup> , hruška		
<b>SREDA</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	<b>Ovsen kruh</b> <sup>*1a,d</sup> , tunin namaz <sup>*4,7,3,9,10</sup> , olive, limonada, jabolko	
	<b>M</b>	<b>Ovsen kruh</b> <sup>*1a,d</sup> , tunin namaz <sup>*4,7,3,9,10</sup> , olive, limonada, jabolko	
	<b>K običajno</b>	Čebulna juha s popečenimi kruhki <sup>*1a,7</sup> , puranji file na žaru, rotatouille, riž, zelena solata s koruzo, nektarina	
	<b>K brezmesno</b>	Čebulna juha s popečenimi kruhki <sup>*1a,7</sup> , sir na žaru <sup>*7</sup> , ratatouille, riž, zelena solata s koruzo, nektarina	
	<b>M/PB</b>	Sadna skuta <sup>*7</sup> , polnozrnat prepečenec <sup>*1a,c</sup>	
<b>M/PB vrtec</b>	Sadna skuta <sup>*7</sup> , polnozrnat prepečenec <sup>*1a,c</sup>		
<b>ČETRTEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	Sadni kosmiči <sup>*1d,a,b</sup> , mleko <sup>*7</sup> , <b>banana</b>	
	<b>M</b>	Naravni jogurt z žiti <sup>*7,1d,a,8</sup> , mleko <sup>*7</sup> , <b>banana</b>	
	<b>K običajno</b>	Korenčkova juha <sup>*1a,3,7</sup> , mesno zelenjavna musaka <sup>*1a,3,7</sup> / bolonjska omaka z metuljčki <sup>*1a,3</sup> , zelena in grška solata <sup>*7</sup> , lubenica	
	<b>K brezmesno</b>	Korenčkova juha <sup>*1a,3,7</sup> , zelenjavna musaka <sup>*1a,3,7,6</sup> , zelena in grška solata <sup>*7</sup> , lubenica	
	<b>M/PB</b>	Slanik <sup>*1a</sup> , marelice	
<b>M/PB vrtec</b>	Slanik <sup>*1a</sup> , marelice		
<b>PETEK</b>	<b>M/vrtec, 1.r</b>	<b>Črni kruh</b> <sup>*1a</sup> , sir <sup>*7</sup> , piščančje prsi salama, zelena solata, sadni čaj, jagode	
	<b>M</b>	<b>Črna štručka</b> <sup>*1a</sup> , sir <sup>*7</sup> , piščančje prsi salama, zelena solata, sadni čaj, jagode	
	<b>K običajno</b>	Boranja s piščančjim mesom <sup>*1a,3</sup> , kruh s semeni <sup>*1a,b,c,d,6,11</sup> , palačinke z marmelado <sup>*1a,3,7</sup> / ajdove palačinke s čokolado <sup>*1a,b,3,7,6,8</sup> , sveže sadje	
	<b>K brezmesno</b>	Brezmesna boranja <sup>*1a,3</sup> , kruh s semeni <sup>*1a,b,c,d,6,11</sup> , palačinke z marmelado <sup>*1a,3,7</sup> / ajdove palačinke s čokolado <sup>*1a,b,3,7,6,8</sup> , sveže sadje	
	<b>M/PB</b>	<b>Ržena štručka</b> <sup>*1a,b</sup> , jabolko	
<b>M/PB vrtec</b>	<b>Ržena štručka</b> <sup>*1a,b</sup> , jabolko		

# ZAJTRK

<b>PONEDELJEK</b>	Ajdov kruh <sup>*1a</sup> , piščančje prsi, sir <sup>*7</sup> , sadni čaj, jabolko
<b>TOREK</b>	Mlečni zdrob s posipom <sup>*7,1a,6</sup> , suhe marelice
<b>SREDA</b>	Carski praženec <sup>*1a,3,7</sup> , jabolčna čežana
<b>ČETRTEK</b>	Črni kruh <sup>*1a</sup> , kislá smetana <sup>*7</sup> , korenje, sadni čaj, sveže sadje
<b>PETEK</b>	Ocvrte kruhove šnite <sup>*1a,7,3</sup> , kakav <sup>*7,6</sup>

\* 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 ovsá), <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>mehkušce. Dnevno ponujamo različne vrste kruha, ki lahko vsebujejo alergene: <sup>\*1a-d,6,3,7,8,11</sup>.

\*\*\*\* ekološki živila so označena odebelfeno.

**DOBER TEK !**

**Prijavi se na brezplačni mesečnik za mlade na: <https://www.tosemjaz.net/e-novice/>  
in pridobi zanimive informacije, ideje za zabavo, dobro počutje ...**



Domov — Razišči — Moje telo in zdravje — Uživaj v hrani s polno pozornostjo

## Uživaj v hrani s polno pozornostjo

Avtor: **Jerneja Kožar, mag. inž. prehrane**

Ljudje radi "multitaskamo", v slovenščini temu pravimo, da smo *večopravilni*, kar je v času, ko smo skorajda vsi obkroženi z različnimi elektronskimi napravami, še toliko enostavneje. Večopravilnost se kaže tudi v prehranskih navadah, ko na primer ob obrokih gledamo svojo najljubšo serijo, "skrolamo" po telefonu, brskamo po spletu ipd. A študije dokazujejo, da uporaba elektronskih naprav ob hranjenju preusmeri pozornost od samega hranjenja in posledično lahko vpliva na vnos hrane – pojemo več in izbiramo manj zdravo hrano. **Motilec se lahko izogneš tako, da v prehrano vključiš čuječnost.**



Vir: e-Mesečnik za mlade iz programa To sem jaz / Maj 2023