



PONEDELJEK	ž	M/vrtec, 1.r	Polnozrnat rogljič ^{*1a,b,3,7,6} , sadni frape ^{*7} , hruška	
	M	M	Polnozrnat rogljič ^{*1a,b,3,7,6} , sadni kefir ^{*7} , hruška	
	K običajno	K običajno	Brokoli kremna juha ^{*1a,7,3} , mesne kroglice v paradižnikovi omaki ^{*1a,3} , pire krompir ^{*7} , zeljna solata s fižolom, lubenica	
	K brezmesno	K brezmesno	Brokoli kremna juha ^{*1a,7,3} , fižolove kroglice v paradižnikovi omaki ^{*1a,3,7,6} , pire krompir ^{*7} , zeljna solata s fižolom, lubenica	
	M/PB	M/PB vrtec	Črni kruh ^{*1a} , sir ^{*7} , orehova jedrca ^{*8} , jabolko	
			Črni kruh ^{*1a} , sir ^{*7} , orehova jedrca ^{*8} , jabolko	
TOREK	M/vrtec, 1.r	M/vrtec, 1.r	Kruh s semeni ^{*1a,b,c,d,6,11} , sirni namaz ^{*7} , paprika in paradižnik, limonada, grozdje	
	M	M	Kruh s semeni ^{*1a,b,c,d,6,11} , sirni namaz ^{*7} , paprika in paradižnik, limonada, grozdje	
	K običajno	K običajno	Bistra zelenjavna juha ^{*1a,3,9} , pečen piščanec, mlinci ^{*1a,3} / kuskus ^{*1a} , zelena in kumarična solata	
	K brezmesno	K brezmesno	Bistra zelenjavna juha ^{*1a,3,9} , čičerikina pečenka ^{*1a,3,7,6} , mlinci ^{*1a,3} / kuskus ^{*1a} , zelena in kumarična solata	
	M/PB	M/PB vrtec	Naravni jogurt z žiti ^{*7,1a,d,8} , nektarine	
			Naravni jogurt z žiti ^{*7,1a,d,8} , nektarine	
SREDA	M/vrtec, 1.r	M/vrtec, 1.r	Polbeli kruh ^{*1a} , piščančja hrenovka, gorčica ^{*10} / ajvar, sadni čaj	ŠŠ - slive
	M	M	Hot-dog štručka ^{*1a} , piščančja hrenovka, gorčica ^{*10} / ajvar, sadni čaj	ŠŠ - slive
	K običajno	K običajno	Oslič po dunajsko ^{*4,1a,3} , krompir v kosih z blitvo, zelena in grška solata ^{*7} , nektarina	
	K brezmesno	K brezmesno	Oslič po dunajsko ^{*4,1a,3} , krompir v kosih z blitvo, zelena in grška solata ^{*7} , nektarina	
	M/PB	M/PB vrtec	Mleko ^{*7} , polnozrnat rogljič z marmelado ^{*1a,b,6,3,7}	
			Mleko ^{*7} , polnozrnat rogljič z marmelado ^{*1a,b,6,3,7}	
ČETRTEK	M/vrtec, 1.r	M/vrtec, 1.r	Mlečni riž ^{*7,6} , banana	
	M	M	Mlečni riž ^{*7,6} , banana	
	K običajno	K običajno	Porova juha ^{*1a,7} , boranja s piščančjim mesom ^{*1a} , njoki ^{*1a,7} , zelena solata s koruzo, grozdje	
	K brezmesno	K brezmesno	Porova juha ^{*1a,7} , boranja s tofujem ^{*1a,6} , njoki ^{*1a,7} , zelena solata s koruzo, grozdje	
	M/PB	M/PB vrtec	Koruzna žemlja ^{*1a} , mešano sveže sadje, korenje	
			Koruzna žemlja ^{*1a} , mešano sveže sadje, korenje	
PETEK	M/vrtec, 1.r	M/vrtec, 1.r	Korenčkov kruh ^{*1a} , piščančje prsi, sir ^{*7} , zelena solata, sadni čaj, jabolko	
	M	M	Korenčkovo pecivo ^{*1a} , piščančje prsi, sir ^{*7} , zelena solata, sadni čaj, jabolko	
	K običajno	K običajno	Lečina enolončnica ^{*1a} , polbela žemlja ^{*1a} / graham kruh ^{*1a,b,c,d} , čokoladni puding ^{*7} , sveže sadje	
	K brezmesno	K brezmesno	Brezmesna lečina enolončnica ^{*1a,6} , polbela žemlja ^{*1a} / graham kruh ^{*1a,b,c,d} , čokoladni puding ^{*7} , sveže sadje	
	M/PB	M/PB vrtec	Polnozrnata sirova štručka ^{*1a,b,7,6} , nektarine	
			Polnozrnata sirova štručka ^{*1a,b,7,6} , nektarine	

ZAJTRK

PONEDELJEK	Jabolčni zavitek ^{*1a,7} , sadni čaj, sveže sadje
TOREK	Ocvrte kruhove rezine ^{*1a,7,3} , mleko ^{*7} , sveže sadje
SREDA	Prosenka kaša na mleku ^{*7} , lešniki ^{*8} , sveže sadje
ČETRTEK	Pirin kruh ^{*1a} , umešana jajca ^{*3,7} , korenje, paprika, paradižnik, sadni čaj
PETEK	Sadni kosmiči z mlekom ^{*7,1d,a,c,8} , 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 ovs), 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.