

PONEDELJEK	M/vrtec, 1.r	Mlečna prosena kaša ^{*7} , kakavov posip ^{*6} , jabolko
	M	Mlečna prosena kaša ^{*7} , kakavov posip ^{*6} , jabolko
	K običajno	Cvetačna juha ^{*1a,3,7} , piščančji paprikaš ^{*1a} , metuljčki testenine ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena solata in kitajsko zelje s korenčkom, kaki
	K brezmesno	Cvetačna juha ^{*1a,3,7} , čičerikin paprikaš ^{*1a,6} , metuljčki testenine ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena solata in kitajsko zelje s korenčkom, kaki
	M/PB	Ajdov kruh ^{*1a} , mocarela ^{*7} , češnjev paradižnik, rumena paprika, melona
TOREK	M/PB vrtec	Ajdov kruh ^{*1a} , mocarela ^{*7} , češnjev paradižnik, rumena paprika, melona
	M/vrtec, 1.r	Kruh s semeni ^{*1a,b,c,d,6,11} sirni namaz ^{*7} , kalčki, korenje, sadni čaj, banana
	M	Kruh s semeni ^{*1a,b,c,d,6,11} sirni namaz ^{*7} , kalčki, korenje, sadni čaj, banana
	K običajno	Pečene piščančje kračke, mlinci ^{*1a,3} / kuskus ^{*1a} , zelena in zeljna solata s fižolom, jagodni smuti ^{*7}
	K brezmesno	Lečina pečenka ^{*1a,3,6,7} , mlinci ^{*1a,3} / kuskus ^{*1a} , zelena in zeljna solata s fižolom, jagodni smuti ^{*7}
SREDA	M/PB	Marmorni kolač ^{*1a,7,3} , mleko ^{*7}
	M/PB vrtec	Marmorni kolač ^{*1a,7,3} , mleko ^{*7}
	M/vrtec, 1.r	Miklavževe dobrote ^{*1a,,6,3,8,12} ŠS- mleko ^{*7}
	M	Miklavževe dobrote ^{*1a,,6,3,8,12} ŠS- mleko ^{*7}
	K običajno	Prežganka ^{*1a,3} , sojin polpet ^{*1a,d,6} , špinača v omaki ^{*1a,7} , pire krompir ^{*7} , zelena solata in rdeča pesa v solati, mandarina
ČETRTEK	K brezmesno	Prežganka ^{*1a,3} , sojin polpet ^{*1a,d,6} , špinača v omaki ^{*1a,7} , pire krompir ^{*7} , zelena solata in rdeča pesa v solati, mandarina
	M/PB	Polnozrnat prepečenec ^{*1a,c} , mešano sveže sadje
	M/PB vrtec	Polnozrnat prepečenec ^{*1a,c} , mešano sveže sadje
	M/vrtec, 1.r	Ržen kruh ^{*1a,b} , maslo ^{*7} , med, sadni čaj, hruška
	M	Ržen kruh ^{*1a,b} , maslo ^{*7} , med, sadni čaj, hruška
PETEK	K običajno	Bistra zelenjavna juha ^{*1a,3} , goveji zrezki v vrtnarski omaki ^{*1a} , riž s porom / ajdova kaša, zelena solata s koruzo, kivi
	K brezmesno	Bistra zelenjavna juha ^{*1a,3} , polnjene bučke ^{*1a,3,7,6} , riž s porom / ajdova kaša, zelena solata s koruzo, kivi
	M/PB	Naravni jogurt z žiti ^{*7,1a,d,8} , naši
	M/PB vrtec	Naravni jogurt z žiti ^{*7,1a,d,8} , naši
	M/vrtec, 1.r	Polbeli kruh ^{*1a} , sir ^{*7} , naravni jogurt ^{*7} , mandarina
PETEK	M	Kajzerica ^{*1a} , sir ^{*7} , naravni jogurt ^{*7} , mandarina
	K običajno	Ričet (eko ješprenj) z mesom ^{*1c} , polbeli in črni kruh ^{*1a} , palačinke z marmelado ^{*1a,3,7} , sveže sadje
	K brezmesno	Brezmesni ričet ^{*1c,6} (eko ješprenj), polbeli in črni kruh ^{*1a} , palačinke z marmelado ^{*1a,3,7} , sveže sadje
	M/PB	Korenčkovo pecivo ^{*1a} , jabolko
	M/PB vrtec	Korenčkovo pecivo ^{*1a} , jabolko

ZAJTRK

PONEDELJEK	Ovsen kruh ^{*1a,d} , kislá smetana ^{*7} , marelični džem, sadni čaj, sveže sadje
TOREK	Sadni kosmiči z mlekom ^{*1a,c,d,8} , sveže sadje
SREDA	Črni kruh ^{*1a} , hrenovke, gorčica ^{*10} , korenje, sadni čaj, sveže sadje
ČETRTEK	Polbeli kruh ^{*1a} , piščančje prsi, sir ^{*7} , kakav ^{*7,6} , sveže sadje
PETEK	Črni kruh ^{*1a} , ajvar, trdo kuhano jajce ^{*3,7,6,10} , sveža paprika, 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 pire, ^{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 ¹²žveplovi dioksid, ¹³volčji bob, ¹⁴mehkužce. Dnevno ponujamo različne vrste kruha, ki lahko vsebujejo alergene: ^{*1a-d,6,3,7,8,11}.

**** ekološki živila so označena odebeljeno. ***** ŠS – dodaten obrok iz EU šolske sheme.

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.