



JEDILNIK

13. 5. - 17. 5. 2024

PONEDELJEK	M/vrtec, 1.r	Naravni jogurt z žiti ^{*7,1c,a,8} , banana / hruška
	M	Naravni jogurt z žiti ^{*7,1c,a,8} , banana / hruška
	K običajno	Korenčkova juha ^{*1a,3,7} , goriški golaž ^{*1a} , polenta / kruhovi cmoki ^{*1a,3,7} , zelena in zeljna solata s fižolom, melona
	K brezmesno	Korenčkova juha ^{*1a,3,7} , sojin golaž ^{*1a,6} , polenta / kruhovi cmoki ^{*1a,3,7} , zelena in zeljna solata s fižolom, melona
	M/PB	Ržen kruh ^{*1a,b} , smetanov namaz ^{*7} , korenje, pomaranča
	M/PB vrtec	Ržen kruh ^{*1a,b} , smetanov namaz ^{*7} , korenje, pomaranča
TOREK	M/vrtec, 1.r	Korenčkov kruh ^{*1a} , tunin namaz ^{*4,7,10,6} , olive / paradižnik, limonada, jabolko
	M	Korenčkov kruh ^{*1a} , tunin namaz ^{*4,7,10,6} , olive / paradižnik, limonada, jabolko
	K običajno	Puranji zrezek v naravni omaki ^{*1a} , rženi svaljki ^{*1a,b,3,12} , korenje in brokoli v prilogi, zelena solata in rdeča pesa v solati, borovničev smuti ^{*7}
	K brezmesno	Smetanova omaka z jurčki ^{*1a} , rženi svaljki ^{*1a,b,3,12} , korenje in brokoli v prilogi, zelena solata in rdeča pesa v solati, borovničev smuti ^{*7}
	M/PB	Skuta s podloženim sadjem ^{*7} , grisini ^{*1a}
	M/PB vrtec	Skuta s podloženim sadjem ^{*7} , grisini ^{*1a}
SREDA	M/vrtec, 1.r	Mlečni zdrob s kakavovim posipom ^{*7,1a,6} , mandeljni ^{*8} , banana
	M	Mlečni zdrob s kakavovim posipom ^{*7,1a,6} , mandeljni ^{*8} , banana
	K običajno	Porova juha z ovsenimi kosmiči ^{*1a,d,7} , mesna musaka ^{*7,1a,3} / mesne kroglice v paradižnikovi omaki ^{*1a,3,7} , pire krompir ^{*7} , zelena in kumarična solata, ananas
	K brezmesno	Porova juha z ovsenimi kosmiči ^{*1a,d,7} , zelenjavna musaka ^{*7,1a,3,6} , zelena in kumarična solata, ananas
	M/PB	Štručka s sezamom ^{*1a,11} , sir ^{*7} , paprika in kumare, hruška
	M/PB vrtec	Štručka s sezamom ^{*1a,11} , sir ^{*7} , paprika in kumare, hruška
ČETRTEK	M/vrtec, 1.r	Kajzerica ^{*1a} , sojin polpet ^{*1a,d,6} , ajvar / gorčica ^{*10} , solata, pomarančni sok razredčen z vodo
	M	Kajzerica ^{*1a} , sojin polpet ^{*1a,d,6} , ajvar / gorčica ^{*10} , solata, pomarančni sok razredčen z vodo
	K običajno	Maroška enolončnica ^{*1a} , polbeli kruh ^{*1a} , puding ^{*7} , sveže sadje
	K brezmesno	Maroška enolončnica ^{*1a} , polbeli kruh ^{*1a} , puding ^{*7} , sveže sadje
	M/PB	Makova štručka ^{*1a} , naravni grški jogurt ^{*7}
	M/PB vrtec	Makova štručka ^{*1a} , naravni grški jogurt ^{*7}
PETEK	M/vrtec, 1.r	Francoski maslen rogljič ^{*1a,7,3} , mleko ^{*7} , jabolko
	M	Francoski maslen rogljič ^{*1a,7,3} , naravni kefir ^{*7} , jabolko
	K običajno	Bistra zelenjavna juha ^{*1a,3} , piščančja rižota s tremi žiti ^{*1a,c} , zelena solata, sveže sadje
	K brezmesno	Bistra zelenjavna juha ^{*1a,3} , zelenjavna rižota s tremi žiti ^{*1a,c} , zelena solata, sveže sadje
	M/PB	Polnozrnata štručka ^{*1a} , ananasov sok
	M/PB vrtec	Polnozrnata štručka ^{*1a} , ananasov sok

ZAJTRK

PONEDELJEK	Polbeli kruh ^{*1a} , hrenovke, paradižnik, paprika, sadni čaj, sveže sadje
TOREK	Črni kruh ^{*1a} , umešano jajce ^{*3} , korenje, koleraba, sadni čaj, sveže sadje
SREDA	Črni kruh ^{*1a} , maslo ^{*7} , med, sadni čaj, sveže sadje
ČETRTEK	Koruzni kosmiči z mlekom ^{*1c,7} , mešano sadje
PETEK	Carski praženec ^{*1a,3,7} , čežana

* 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 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 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 odebeljeno. ***** ŠS – dodaten obrok iz EU šolske sheme.

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. **Motilcem se lahko izogneš tako, da v prehrano vključiš čuječnost.**

