



JEDILNIK

27. 5. - 31. 5. 2024

PONEDELJEK	M/vrtec, 1.r	Ovsen kruh ^{*1a,d} , topljen sir ^{*7} , kalčki, korenje, suho sadje in oreščki ^{*8}	ŠS – mleko ^{*7}
	M	Ovsen kruh ^{*1a,d} , topljen sir ^{*7} , kalčki, korenje, suho sadje in oreščki ^{*8}	ŠS – mleko ^{*7}
	K običajno	Grahova juha ^{*1a,3,7} , bolonjska omaka ^{*1a} , špageti ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena in grška solata ^{*7} , lubenica	
	K brezmesno	Grahova juha ^{*1a,3,7} , lečina bolonjska omaka ^{*1a} , špageti ^{*1a,3} , riban sir ^{*7} , zelena in grška solata ^{*7} , lubenica	
	M/PB	Grisini ^{*1a} , naravna skutka ^{*7} , korenje	
	M/PB vrtec	Grisini ^{*1a} , naravna skutka ^{*7} , korenje	
TOREK	M/vrtec, 1.r	Makova štručka ^{*1a} , bela kava ^{*7,1c} , nektarina	
	M	Makova štručka ^{*1a} , bela kava ^{*7,1c} , nektarina	
	K običajno	Krompirjeva juha z jurčki ^{*1a,7} , rižota s piščančjim mesom, zelena solata z rdečo peso, melona	
	K brezmesno	Krompirjeva juha z jurčki ^{*1a,7} , zelenjavna rižota s sirom na žaru ^{*7} , zelena solata z rdečo peso, melona	
	M/PB	Korenčkovo pecivo ^{*1a} , pomarančni sok	
	M/PB vrtec	Korenčkovo pecivo ^{*1a} , pomarančni sok	
SREDA	M/vrtec, 1.r	Kamutov kruh ^{*1a} , francoski namaz ^{*7,3,9,10} , olive, paradižnik, limonada	ŠS – jagode
	M	Kamutov kruh ^{*1a} , francoski namaz ^{*7,3,9,10} , olive, paradižnik, limonada	ŠS – jagode
	K običajno	Pečene piščančje kračke, naravna omaka ^{*1a,7} , pire krompir ^{*7} , pečena paprika, zelena solata s koruzo in šparglji	
	K brezmesno	Brancin na žaru ^{*4} , sataraš omaka, pire krompir ^{*7} , zelena solata s koruzo in šparglji	
	M/PB	Buhtelj ^{*1a,7,6} , mleko ^{*7}	
	M/PB vrtec	Buhtelj ^{*1a,7,6} , mleko ^{*7}	
ČETRTEK	M/vrtec, 1.r	Koruzni kosmiči ^{*1c} , mleko ^{*7} , banana	
	M	Koruzni kosmiči ^{*1c} , mleko ^{*7} , banana	
	K običajno	Bučkina juha ^{*1a,7} , goveji zrezki v omaki z ananasom ^{*1a} , bulgur ^{*1a} / ajdova kaša, zelena, paradižnikova in kumarična solata	
	K brezmesno	Bučkina juha ^{*1a,7} , sojin polpet ^{*1a,d,6} , smetanova omaka s porom ^{*1a,7} , bulgur ^{*1a} / ajdova kaša, zelena, paradižnikova in kumarična solata	
	M/PB	Ržen kruh ^{*1a,b} , piščančje prsi, sir ^{*7} , sveže kumare, marelice	
	M/PB vrtec	Ržen kruh ^{*1a,b} , piščančje prsi, sir ^{*7} , sveže kumare, marelice	
PETEK	M/vrtec, 1.r	Polbeli kruh ^{*1a} , piščančja hrenovka, gorčica ^{*10} / ajvar, pomarančni sok z vodo	ŠS – jagode
	M	Hot dog štručka ^{*1a} , piščančja hrenovka, gorčica ^{*10} / ajvar, pomarančni sok z vodo	ŠS – jagode
	K običajno	Bograč ^{*1a} , koruzni ^{*1a} in kruh s semeni ^{*1a,b,c,d,6,11} , borovničev frape ^{*7} , sveže sadje	
	K brezmesno	Čičerikin bograč ^{*1a,6} , koruzni ^{*1a} in kruh s semeni ^{*1a,b,c,d,6,11} , borovničev frape ^{*7} , sveže sadje	
	M/PB	Črna zemlja ^{*1a} , naravni grški jogurt ^{*7}	
	M/PB vrtec	Črna zemlja ^{*1a} , naravni grški jogurt ^{*7}	

ZAJTRK

PONEDELJEK	Polbeli kruh * ^{1a} , piščančje prsi, sir, paradižnik, paprika, sadni čaj
TOREK	Carski praženec * ^{7,1a,3} , čežana
SREDA	Mlečni zdrob * ^{7,1a,6} , sveže sadje
ČETRTEK	Polbeli kruh * ^{1a} , umešana jajca * ³ , kocke sira * ⁷ , sveže kumare, korenje, sadni čaj
PETEK	Čokoladni kosmiči z mlekom * ^{7,1a,c,d,6,8} , sveže sadje

* v izrednih razmerah si pridržujemo pravico do sprememb jedilnika

** jedilnik je namenjen učencem brez prehranskih alergij.

*** Ob živilu so nadpisano 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 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 !

V petek 31. maj obeležujemo svetovni dan brez tobaka.

Kajenje oziroma raba tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu in škodljivo vpliva na zdravje skozi celotno življenje. Je eden od najpomembnejših vzrokov za razvoj številnih bolezni (rakava obolenja, bolezni dihal, bolezni srca in ožilja ter številnih drugih bolezni in zdravstvenih težav).

ČAS JE ZA ŠPORT!



Ukvarjanje s športom prinese mnoge **pozitivne učinke**. Redna telesna dejavnost krepi zdravje, izboljšuje kvaliteto življenja, ugodno vpliva na učne sposobnosti, krepi imunski sistem ...

Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije moramo za vzdrževanje zdravja tedensko izvajati vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti (oziroma kombinacijo obeh).