

PREHRANA MED VELIKONOČNIMI PRAZNIKI

Velikonočne jedi imajo zelo pomembno mesto na velikonočnem praznovanju. Po tradiciji na mizi ne smejo manjkati **pirhi, hren, šunka in hlebec kruha ali potica**. Poleg tradicionalnih in vsem nam dobro poznanih jedi pa se na velikonočni mizi lahko pojavijo tudi druge dobrote. Tako lahko namesto klasične kuhane šunke postrežemo pečeno glazirano šunko ali pečeno jagnječje stegno, potico nadomestimo z velikonočnimi kruhki ali velikonočno kito, iz pirhov pa pripravimo okusna nadevana jajčka. **Ne nazadnje je pomen praznovanja velike noči, da se družina zbere ob bogato obloženi mizi in uživa ob dobri domači hrani.**







Večinoma v teh prazničnih dneh uživamo meso in mesne izdelke, ki so bogat vir energije, maščob, še posebej zdravju škodljivih maščob, soli in ostalih aditivov. V povprečju zaužijemo preveč energijsko bogato, slano, sladko in mastno hrano. Zato je še posebej pomembno, da se zavedamo, da ni vsak dan praznik in da nekatera živila neugodno vplivajo na zdravje. Pri hrani **ostanimo zmerni, popijmo dovolj vode**, vključimo pa tudi dovolj **dnevne telesne dejavnosti**.

Prehrana med prazniki bistveno ne vpliva na povečanje telesne teže, prav tako nima drugih dolgoročnih posledic za zdravje. Večjo pozornost pri prehrani pa je treba nameniti bolnikom, ki se morajo držati predpisanega načina prehranjevanja.

Tradicionalne praznične jedi težko spremenimo v »**zdrave izbire**« po recepturi. Vseeno pa smo lahko malce bolj zmerni tudi pri pripravi teh dobrot. Če recimo pečemo potico, bodimo zmerni pri dodajanju maščob in sladkorja. Priporočamo, da v času velike noči ohranimo zmernost tako pri mizi kot tudi že v trgovini. Uživajmo zmerne količine šunke (manj mastne, odstranjena vidna maščoba), potice, jajc in hrena, poleg tega pa vključimo dovolj sadja in zelenjave, ki so vir zaščitnih snovi, hkrati pa tudi energijsko in hranilno uravnotežijo obrok. To pomeni, da imamo potem manjšo potrebo, da bi pojedli še kaj drugega. Paziti moramo tudi na pitje. Ne pretiravajmo s sladkanimi aromatiziranimi pijačami in energijskimi napitki.




<http://www.nijz.si/sl/prehrana-med-velikonocnimi-prazniki>

1. TEDEN: 4. 4. - 8. 4. 2022

	PONEDELJEK 4.4. 2022	AVSTRIJSKI TOREK  5. 4. 2022	SREDA 6.4.2022	ČETRTEK 7.4. 2022 Brezmesni dan	PETEK 8.4.2022
ZAJTRK	Misljji, mleko.	Polbeli kruh, sir, bela kava.	Ovseni kruh, tunin namaz, kislá kumarica, čaj.	Črni kruh, marmelada, mleko.	Temna bombetka, jogurt.
MALICA	Temna kraljeva štručka s sezamom, jogurt, banana.	Kajzerica s šunko, domač ledeni čaj z limono. Hruška (ŠSZ) 	Štručka z zeliščnim maslom, čaj, jabolko. Pasterizirano nehomogenizirano mleko (ŠM). 	Pirin kruh s semeni, štajerski namaz, korenje, sadni čaj, jabolko. Sveža paprika (ŠSZ). 	Pizza polžek, voda z limono, jabolko.
KOSILO	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata.	Fijakerski golaž (t. i. Fiakergulasch), Tirolski cmoki, zeljna solata.	Zelenjavna juha, piščanec v vrtnarski omaki, gluhi štruklji, zelena solata.	Enolončnica s stročnicami brez mesa, carski praženec, domač kompot.	Cvetačna kremna juha, pečen ribji file v sezamovi skorjici, masleni krompir s peteršiljem.
POPOLD. MALICA	Polnozrnatí kruhki crispy, kefir.	Domač marmorni kolač (nem. Marmorgugelhupf)	Flancat, čaj.	Koščki sadja (banana, ananas, pomaranča).	Grisini, sok.




Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah. V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

2. TEDEN: 11. 4. - 15. 4. 2022

	PONEDELJEK 11. 4. 2022	TOREK- PRAZNIČNE VELIKONOČNE JEDI  12. 4. 2022	SREDA 13. 4. 2022	ČETRTEK 14. 4. 2022 Brezmesni dan	PETEK 15. 4. 2022
ZAJTRK	Mlečni zdrob, kakavov posip, rozine.	Polnozrnat rogliček, babičin čaj.	Polenta, mleko.	Kruh, poltrdi sir, paprika, čaj.	Črni kruh, umešano jajce, kisla kumarica, otroški čaj.
MALICA	Ovseni kruh, lešnikov namaz, mleko, jabolko.	Mešan kruh z orehi, rezina domače šunke, voda z grenivko. Pomaranča (ŠSZ). 	Črni kruh, kokošja pašteta, paradižnik, planinski čaj, jabolko.	Misliji brez dodanega sladkorja, bio mleko*, banana.	Orehova potica, sadni čaj, jabolko. Pasterizirano nehomogenizirano mleko (ŠM). 
KOSILO	Piščančje meso na nabodalu, pražen krompir, ajvar, gorčica, zelena solata z rdečim radičem, sadje.	Korenčkova juha z zvezdicami, telečji trakci v omaki, krompirjevi svaljki s skuto, zelena solata z jajci.	Štajerska kislja juha, ržen kruh, marmorni kolač, 100 % sadni sok razredčen z vodo	Česnova kremna juha s kruhovimi kockami, sirov polpet, zelenjavna omaka.	Prežganka, pečena sveža postrv v koruzni moki, krompirjeva solata, sadje.
POPOLD. MALICA	Keksi iz polnozrnate moke, domač kompot.	Osje gnezdo z rozinami in orehi, sok.	Navadni jogurt, kruh.	Orehova blazinica.	Sirov polžek.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah. V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

3. TEDEN: 18. 4. - 22. 4. 2022

	PONEDELJEK 18. 4. 2022	FRANCOSKI TOREK  19. 4. 2022	SREDA 20. 4. 2022	ČETRTEK 21. 4. 2022 Brezmesni dan	PETEK 22. 4. 2022
ZAJTRK	VELIKONOČNI PONEDELJEK	Bageta, različni siri, mleko.	Polbeli kruh, kokošja pašteta brez konzervansov, paradižnik, otroški čaj.	Koruzni kruh, domača marmelada, sadni čaj.	Bombetka s sezamovim posipom, bela kava
MALICA		Croissant-masleni rogljiček, sadni čaj z limono. Pomaranča (ŠSZ). 	Ovseni kruh z ovsenimi kosmiči, domač skutin namaz, zeliščni čaj, jabolko. Rdeče redkvice (ŠSZ). 	Bio pirin z dob* na domačem mleku, kakavov posip z mletimi lešniki, banana.	Bio črni kruh*, kisla smetana, bio borovničeva marmelada*, čaj jabolko.
KOSILO		Piščanec v omaki z gobicami in zelenjavo (Chicken fricassee), riž, zelena solata, tradicionalna francoska jajčna sladica (Clafoutis).	Špageti z mesno omako, parmezan, bio*rdeča pesa v solati.	Enolončnica s stročnicami brez mesa z žličniki, turist kruh, rolada z marelično marmelado.	Gobova kremna juha, ocvrt ribji file, krompirjeva solata s porom.
POPOLD. MALICA		Sadje, kruh.	Makova pletenka, mleko.	Koščki sadja (ananas, banana, oreščki, suhe slive).	Smoothie, grahamova žemljica

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. ŠSZ – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. ŠM – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah. V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.



Osnovna šola
TABOR I
Ulica Arnolda Tovornika 21
2000 Maribor
Tel.: 02 33 00 972
Epošta: info@os-tabor1.si

JEDILNIK APRIL 2022

4. TEDEN: 25. 4. - 29. 4. 2022

	PONEDELJEK 25. 4. 2022	SLOVENSKI TOREK 26. 4. 2022 	SREDA 27. 4. 2022	ČETRTEK 28. 4. 2022	PETEK 29. 4. 2022
ZAJTRK	Kruh, pašteta, planinski čaj.	Polenta, mleko.	PRVOMAJSKE POČITNICE		
MALICA	Sirova štručka, sadni čaj, mandarina. Bio mleko* (ŠM). 	Ržen domač kruh s krušne peči, bio maslo*, domač med, mleko. Jabolko (ŠSZ). 			
KOSILO	Bistra juha z zakuho, pečena vratovina, riž, zeljna solata.	Goveja juha z jušnimi rezanci, kuhana govedina, pražen krompir, sladko zelje.			
POPOLD. MALICA	Skuta s podloženim sadjem.	Domač buhtelj.			

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.