



1. TEDEN: 3. 2. - 7. 2. 2025

	PONEDELJEK 3. 2. 2025	NEMŠKI TOREK 4. 2. 2025 	SREDA 5. 2. 2025	BREZMESNI ČETRTEK 6. 2. 2025	PETEK 7. 2. 2025
ZAJTRK	Prosena kaša na mleku, kakavov posip.	Umešano jajce, kisle kumarice, črna žemlja, otroški čaj.	Skutin žepek, sadni čaj.	Koruzna žemlja, bio maslo , sadni čaj z limono.	Kruh z bučnimi semeni, rezina sira, rdeča redkvice, šipkov čaj.
MALICA	Temni kruh s semeni, domač ribji namaz , češnjev paradižnik, šipkov čaj z limono, pomaranča.	Kajzerica, pusta šunka, rezina sira, kisle kumarice, bela kava, jabolko.	Mlečni kruh, maslo, marelična marmelada s koščki sadja, planinski čaj z limono, jabolko. Bio mleko (ŠŠ). 	Bio pšenično zdrob na bio mleku , čokoladno lešnikov posip, banana.	Polnozrnat kruh, čokoladno - mlečni namaz, mleko . Klementina (ŠŠ). 
KOSILO	Korenčkova juha, piščančji file v omaki z zelenjavo, gluhi štruklji, kitajsko zelje v solati, sadna ploščica.	Čebulna juha, pečena mesna štruca, pražen krompir, bio rdeča pesa v solati , mešan kompot..	Bistra juha s fritati, mediteranska rižota s kozicami, nariban sir, endivija z rdečim radičem in s krompirjem.	Kremna bučkina juha z zlatimi kroglicami, sirovi kaneloni, mešana solata (krompirjeva, fižolova, paradižnikova in rezina jajca), 100 % razredčen sok.	Prežganka z zažvrkljanim jajcem, pečene piščančje krače, mlinci, ajdova kaša , hrustljava zelena solata, ananas.
POPOLD. MALICA	Keksi iz polnozrnat in pirine moke, kakav.	Skuta s podloženim sadjem.	Grisini, sadni jogurt z manj sladkorja.	Žitna rezina s sadjem, čaj z limono.	Mlečna štručka z rozinami, mlako.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠŠ** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. V jedeh, ki so zapisane z zeleno barvo, 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 šolske avle. Dietno prehrano imajo učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika.



2. TEDEN: 10. 2. - 14. 2. 2025

	PONEDELJEK 10. 2. 2025	MADŽARSKI TOREK  11.2.2025	SREDA 12. 2. 2025	BREZMESNI ČETRTEK 13. 2. 2025	PETEK 14. 2. 2025
ZAJTRK	Koruzni kruh, rezina sira, čaj.	Kruh s semeni, pašteta brez aditivov, otroški čaj.	Čokolino s 30% manj sladkorja z dodanimi vitamini, mleko.	Polenta, mleko.	Polbeli kruh, čokoladni namaz, bezgov čaj.
MALICA	Štručka, hrenovka, gorčica, kečap, 100% razredčen jabolčni sok, jabolko.	Ržen kruh, mlečni namaz z rdečo papriko, sadni čaj z limono, jabolko. Tribarvna paprika (ŠS). 	Francoski rogljič s kaljenimi semeni, sadni jogurt, jabolko.	Koruzna žemlja, maslo, list zelene solate, rezina jajca, sveža paprika, naribano korenje, rezine paradižnika, domač ledeni čaj. Pomaranča (ŠS). 	Rogljček s pistacijevim nadevom, kakav, hruška. Pasterizirano nehomenizirano mleko (ŠS). 
KOSILO	Kremna zelenjavna juha s krutoni, pečen file postrvi (šarenka amerikanka) brez kosti - sveža, pražen krompir s peteršiljem, zeljna solata z lečo in koruzo.	Piščančji paprikaš, bio polnozrnati pol široki rezanci, buhtlji z marmelado, sok.	Bistra juha z zvezdicami, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata, čokoladna rezina.	Zelenjavna enolončnica s cmočki, cmoki s slivovim nadevom s popraženimi drobtinami, jabolčni kompot.	Milijonska juha, špageti z bolonjsko omako, nariban sir, zelje v solati s fižolom, puding.
POPOLD. MALICA	Puding.	Sirov polžek.	Žemlja, rezina sira.	Polnozrnati rogljiček, sok.	Biskvitna rezina, kosi ananasa.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. ŠS – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. Šolska jed pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. V jedeh, ki so zapisane z zeleno barvo, 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 šolske avle. Dietno prehrano imajo učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika.



3. TEDEN: 17. 2. - 21. 2. 2025 - ZIMSKE POČITNICE

	PONEDELJEK 17. 2. 2025	TOREK 18. 2. 2025	SREDA 19. 2. 2025	ČETRTEK 20. 2. 2025	PETEK 21. 2. 2025
ZAJTRK	ZIMSKE POČITNICE 				
MALICA					
KOSILO					
POPOLD. MALICA					



4. TEDEN: 24. 2. – 23. 2. 2025

	PONEDELJEK 24. 2. 2025	MEHIŠKI TOREK 25. 2. 2025 	SREDA 26.2.2025	BREZMESNI ČETRTEK 27. 2. 2025	PETEK 28. 2. 2025
ZAJTRK	Temni kruh, bio maslo , med, bela kava.	Polbeli kruh, pašteta brez konzervansev, paprika, bela kava.	Pšenični zdrob na mleku s čokoladnim posipom.	Makovka, kakav.	Domač črni kruh, piščančja klobasa, kisl paprika, otroški čaj.
MALICA	Pizza, 100% razredčen sok, jabolko.	Koruzni mešani kruh, namaz iz čičerike in rdeče paprike , sveža rdeča paprika, domač sadni ledeni čaj, jabolko. Bio skuta (ŠŠ). 	Žemlja, suha salama, kisl kumarica, planinski čaj z limono. Melona (ŠŠ) 	Domači kruh iz krušne peči, štajerski skutni namaz , nariban korenček, limonada, jabolko. Pasterizirano nehomogenizirano mleko (ŠŠ). 	Mlečni riž na domačem mleku, čokoladni posip, banana.
KOSILO	Segedin golaž z govejim mesom, polenta, sirova gibanica in sok.	Paradižnikova juha z zakuho, tortilje s piščancem in zelenjavo, jogurtova omaka, hrustljava zelena solata s koruzo, rdečim fižolom in koščki paradižnika, mešan kompot z naravno smetano.	Bistra juha z zakuho, široki rezanci s špinačo, smetanova omaka s kockami lososa, hrustljava zelena solata z rdečo redkvico, mandarina.	Kremna juha iz graha in korenja, panirana cvetača, bio kus kus , rdeči in zeleni radič v solati s krompirjem, rezina ananasa.	Prežganka, pečenica, matevž, dušena repa, marmorni kolač .
POPOLD. MALICA	Crispy, pomaranča	Koruzna žemlja, kakav.	Bio sadni kefir.	Mešano sadje in sir.	Polnozrnat rogliček, sok.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠŠ** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. V jedeh, ki so zapisane z zeleno barvo, 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 šolske avle. Dietno prehrano imajo učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika



SPodbujanJE UŽIVANJA ZelenJave in SAdja MED UČENCI



Sadje in zelenjava vsebujeta veliko koristnih snovi. Poleg veliko vode vsebujeta pomembne vitamine, minerale, prehransko vlaknino, pa tudi antioksidante. Te snovi omogočajo našemu telesu optimalno rast in razvoj ter delovanje. Dobro je, da uživamo čim več različnih vrst in barv sadja ter zelenjave, saj s tem obogatimo paleto hranilnih snovi, ki jih dobimo iz teh živil. Antioksidanti v sadju in zelenjavi ščitijo naše celice pred poškodbami in škodljivimi vplivi. Kljub temu, da je na tržišču na voljo veliko prehranskih dopolnil, ki vsebujejo vitamine in minerale, je primerneje, da koristne snovi dobimo iz živil, saj imajo živila kompleksnejšo sestavo in širši nabor koristnih učinkovin kot prehranska dopolnila. Sadje in zelenjavo je primerneje uživati neolupljeno, saj s tem povečamo vnos zdravju koristnih snovi, izjema so le citrusi in sadje, ki ga je zaradi neužitnosti lupine potrebno olupiti (npr. banane, ananas). *(Slastno, hrustljivo, zdravo-priročnik, Šolska shema).*

V skupini otrok in mladostnikov razpoložljivi rezultati raziskav kažejo, da omenjeni skupini uživata manj zelenjave kot je priporočeno, medtem ko je uživanje sadja bolj priljubljeno. S starostjo uživanje zelenjave upada, dekleta je uživajo več kot fantje *(Jeriček Klanšček in drugi, 2012).*

KAKO LAHKO TOREJ NA PRIJETEN NAČIN SPodbujAMO UŽIVANJE ZelenJave PRI UČENCIH?

Spodbujanje uživanja zelenjave pri učencih se lahko lotimo na treh področjih. Glede na to, da je zelenjava med učenci razmeroma nepriljubljena, moramo najprej premagati ovire: **spodbuditi zanimanje za zelenjavo in zelenjavne jedi, otrokom priljubiti zelenjavo.** Hkrati moramo tudi **omogočiti okolje, ki bo naklonjeno oz. bo omogočalo te spremembe**, kar pomeni, da moramo povečati razpoložljivost zelenjave v okoljih, kjer učenci živijo – torej doma in v šoli.