



JEDILNIK MAREC 2024



PREHRANA MED PRAZNIKI

Tradicionalne praznične jedi težko spremenimo v »zdrave izbire« po recepturi. Vseeno pa smo lahko malce bolj zmerni 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>

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.





JEDILNIK MAREC 2024

1. TEDEN: 4.3. - 8.3.2024

| | PONEDELJEK 4.3.2024 | TOREK 5.3.2024 | SREDA 6.3.2024 | ČETRTEK 7.3.2024 | PETEK 8.3.2024 Brezmesni dan |
|--------|---|---|--|--|--|
| ZAJTRK | Polenta*, mleko. | Pirin kruh, umešana jajčka, planinski čaj. | Čokolino s 30% manj sladkorja, z dodanimi vitamini, mleko. | Sirova štručka, mleko. | Koruzni kruh, skutin namaz, sadni čaj. |
| MALICA | Domači kruh, pašteta brez aditivov, otroški čaj. Rdeče redkvice (ŠS).  | Pšenični zdrob* na mleku, kakavov posip. | Kruh kmečki kolač, piščančja prsa v ovitku, list sveže solate, bio čaj za otroke*. | Francoski rogljiček s kaljenimi semeni, sadni čaj jagoda-vanilija. Pasterizirano nehomegenizirano mleko (ŠS).  | Mlečni kruh, bio maslo*, ekstra domača slivova marmelada, bela kava. |
| KOSILO | Rižota z zelenjavo in teletino, radič v solati s krompirjem, sladoled. | Pasulj s prekajenim mesom, ržen kruh, cmoki z borovničevim nadevom in maslenimi drobtinami, 100% sadni sok. | Golaž z bio govedino*, kruhov cmok, zelena solata, sadje. | Cvetačna juha, puranja pleskavica, pražen krompir, zelena solata z rdečim radičem. | Gobova juha, file osliča po dunajsko, rezina limone, krompirjeva solata s porom in kumaricami. |



VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. Seznam jedi z označenimi alergeni se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK MAREC 2024

2. TEDEN: 11.3. - 15.3.2024

| | PONEDELJEK 11.3.2024 | TOREK 12.3.2024 | SREDA 13.3.2024 | ČETRTEK 14.3.2024 | PETEK 15.3.2024 Brezmesni dan |
|--------|--|--|--|--|---|
| ZAJTRK | Domač kruh, pašteta, sadni čaj. | Mlečna štručka, kakav. | Kruh s semeni, tamar namaz, otroški čaj. | Pirini kosmiči bio*, mleko. | Črni kruh, bio maslo*, marmelada, bela kava. |
| MALICA | Sirova štručka, bio sadni kefir*. | Pirin kruh, domač ribji namaz, bio planinski čaj*. | Mlečni riž, kakavov posip. | Žepek margerita, bezgov čaj. Paradižnik (ŠS).  | Bio* pšenično pecivo s sirom, čaj gozdni sadeži. Bio navadni jogurt (ŠM).  |
| KOSILO | Kostna juha z ribano kašo, makaronovo meso s sezonsko zelenjavo, riban sir, rdeča pesa v solati. | Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, sadna solata. | Piščančje nabodalo z zelenjavo, pražen krompir, ajvar, gorčica, mešana solata. | Brokoli kremna juha, goveji trakci v omaki, krompirjevi svaljki s skuto, zelena solata. | Enolončnica z ajdovo kašo*, ješprenjem* in zelenjavo, domače skutino pecivo, razredčen 100% sok |

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK MAREC 2024



3. TEDEN: 18.3. - 22.3.2024

| | PONEDELJEK 18.3.2024 | TOREK 19.3.2024 | SREDA 20.3.2024 | ČETRTEK 21.3.2024 | PETEK 22.3.2024 Brezmesni dan |
|--------|--|--|--|--|--|
| ZAJTRK | Makova pletenka, kakav. | Koruzni kruh, rezina sira, mleko. | Temni kruh, tunin namaz, otroški čaj. | Mlečni riž s posipom. | Čajni rogljiček, sadni čaj. |
| MALICA | Kruh polbeli brez aditivov in manj soli, mečni namaz smetana, nariban korenček, čaj. | Bio buhtelj polnjen z marmelado* , bio čaj divja češnja* . | Mešani kosmiči, mleko z lokalne kmetije. | Kruh jelen s semeni, gozdarska salama, bio vložene kumare* , planinski čaj. | Kruh Martinov hlebec, rezina sira, bela kava. Sveža paprika (ŠS).  |
| KOSILO | Piščančji zrezek po dunajsko, rizi-bizi, rezina limone, zelena solata, sadje. | Bistra juha z rezanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača. | Paradižnikova juha mesni kanelon, rezina limone, zeljna solata s krompirjem. | Minjon juha, tuna v omaki, eko polnozrnat polširoki rezanci* , mehka zelena solata. | Krompirjeva kremna juha, cmoki s slivovim nadevom in maslenimi drobtinami, mešan kompot. |




VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK MAREC 2024

4. TEDEN: 25.3. - 29.3.2024

| | PONEDELJEK 25.3.2024 | TOREK 26.3.2024 | SREDA 27.3.2024 | ČETRTEK 28.3.2024 | PETEK 29.3.2024 Brezmesni dan |
|--------|--|--|---|--|--|
| ZAJTRK | Črni kruh, piščančja klobasa, kisl paprika, otroški čaj. | Makova štručka, kakav. | Kmečki hlebec, umešano jajce, planinski čaj. | Ovseni kruh, mlečni namaz, nastrgan korenček, kakav. | Koruzni kruh, maslo, med, bela kava. |
| MALICA | Mlečna štručka, jogurt z dodanim sadjem brez dodanega sladkorja. | Kruh hribavc s semeni, mlečni namaz štajerski, sveža rdeča paprika, bio planinski čaj* . Klementina (ŠS).  | Bio* pšenični zdrob na mleku, čokoladni posip. | Kruh iz krušne peči, kuhan pršut, jajčni namaz, hren, čaj šipek-hibiskus.  | Orehova potica, čaj gozdni sadeži. Bio mleko* (ŠS).  |
| KOSILO | Špageti, bolonjska omaka, riban sir, rdeča pesa v solati. | Telečja obara z vodnimi žličniki, koruzni kruh, jabolčni zavitek, 100% sok. | Bistra juha z zakuho, naravno pečen piščančji zrezek v smetanovi omaki, kus kus, zelena solata. | Segedin golaž, bio polenta* , lešnikovo pecivo z jabolki, 100% sadni sok. | Pečen ribji file v koruzni moki, tržaška omaka, pražen krompir, zeljna solata s koruzo. |

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.

Vir slike: <https://www.google.si/>