



## JEDILNIK FEBRUAR 2025

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

	PONEDELJEK 3. 2. 2025	TOREK 4. 2. 2025 BREZMESNI DAN	SREDA 5. 2. 2025	ČETRTEK 6. 2. 2025	PETEK 7. 2. 2025
zajtrk	<i>Bio prosena kaša* na mleku.</i>	<i>Mešan kolač, rio mare pate, sadni čaj.</i>	<i>Mlečni kruh, bio maslo, med, mleko.</i>	<i>Kruh s semeni, skutni namaz, otroški čaj.</i>	<i>Makova štručka, kakav.</i>
malica	<i>Štručka, hrenovka, gorčica, 100% razredčen malinov sok.</i>	<i>Kruh s semeni, mozzarella, češnjev paradižnik, planinski čaj, hruška.</i>	<i>Ovseni kruh, mesni namaz, planinski čaj. Sveža paprika (ŠS).</i> 	<i>Skutin žeppek, sadni čaj.</i> <i>Bio mleko (ŠS).</i> 	<i>Kruh turist, piščančja prsa v ovitku, list solate, planinski čaj. Klementina (ŠS).</i> 
kosilo	<i>Pečene piščančje krače, mlinci, bio ajdova kaša*, endivija.</i>	<i>Ričet brez mesa, ržen kruh, domače pecivo s skuto in sadjem, 100% multivitaminski sok iz rdečega sadja.</i>	<i>Kremna zelenjavna juha, pečen file postrvi, pražen krompir, zeljna solata z lečo in koruzo.</i>	<i>Kostna juha z rezanci, testenine svedri s piščančjim mesom, porom, papriko in sladko smetano, zelena solata.</i>	<i>Goveji trakci v čebulni omaki, kmečki rženi svaljki, bio rdeča pesa* v solati.</i>

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. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. 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 FEBRUAR 2025

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

	PONEDELJEK 10. 2. 2025	TOREK 11.2.2025	SREDA 12. 2. 2025 BREZMESNI DAN	ČETRTEK 13. 2. 2025	PETEK 14.2.2025
ZAJTRK	Buhtelj, mleko.	Pirin kruh, piščančja klobasa, kisle kumarice, otroški čaj.	Koruzni kruh, poltrdi siri, planinski čaj.	<b>Bio. koruzni zdrob*</b> na mleku	Turist kruh, pašteta brez konzervansev, otroški čaj.
MALICA	Pizza, 100% razredčen sok. <b>Češnjev paradižnik (ŠS).</b> 	Temni kruh s semeni, <b>domač ribji namaz</b> , šipkov čaj. <b>Pasterizirano nehomegenizirano mleko (ŠS).</b> 	<b>Bio pšenično zdrob na mleku*</b> , čokoladni posip.	Kajzerica, pusta šunka, rezina sira, kislá kumarica, 100% razredčen jabolčni sok. <b>Hruška (ŠS).</b> 	<b>Bio polnozrnato pecivo*</b> , <b>bio jogurt*</b> korenček pomaranča.
KOSILO	Špageti, bolonjska omaka, riban sir, zelje v solati s fižolom, puding.	Minjon juha, pečenica, matevž, dušena repa, sadje.	Fižolova mineštra brez mesa, cmoki s slivovim nadevom, <b>kompot.</b>	Piščančji paprikaš, <b>bio polnozrnati pol široki rezanci*</b> , mehka solata, sladoled.	Korenčkova juha, mesno zelenjavna rižota, rdeča pesa v solati.

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. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. 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 FEBRUAR 2025

### 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
---------------------------	----------------------	----------------------	------------------------	----------------------





## JEDILNIK FEBRUAR 2025

### 4. TEDEN: 24. 2. - 28. 2. 2025

	PONEDELJEK 24. 2. 2025	TOREK 25. 2. 2025	SREDA 26. 2. 2025 BREZMESNI DAN	ČETRTEK 27. 2. 2025	PETEK 28. 2. 2025
ZAJTRK	Pirin kruh, umešana jajčka, planinski čaj.	Makova pletenka, kakav.	Čokolino s 30% manj sladkorja, z dodanimi vitamini, mleko.	Koruzni* zdrob na mleku.	Sirova štručka, mleko.
MALICA	Francoski rogljič s kaljenimi semeni, sadni čaj. <b>Bio mleko (ŠS).</b> 	<b>Bio mešani koruzni kosmiči*</b> , mleko. <b>Mešano suho sadje (ŠS).</b> 	Kruh hribovc, suha salama, rezina sira, kislá kumarica, 100% jabolčni razredčen sok.	Mlečni kruh, <b>domač štajerski namaz</b> , planinski čaj.	Polnozrnatí kruh, čokoladni namaz, <b>bio sadni kefir*</b> . <b>Klementina (ŠS)</b> 
KOSILO	Goveji golaž, kruhov cmok, zelena solata, kivi.	Porova omaka, naravno pečen puranji zrezek, pražen krompir, <b>ajdova kaša*</b> , <b>bio rdeča pesa*</b> v solati.	Minjon juha, testenine z lososovo omako, hrustljava solata z jačko, mandarina.	Segedin golaž, krompir v kosih, <b>marmorni kolač</b> , sok.	Čebulna juha, piščančja pleskavica, pražen krompir, <b>bio rdeča pesa v solati*</b> , sadje.

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. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. 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 FEBRUAR 2025

## 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.