



JEDILNIK APRIL 2025

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 APRIL 2025

1. TEDEN: 31.3. - 4.4.2025



	PONEDELJEK 31.3.2025	TOREK 1.4.2025	SREDA 2.4.2025 Brezmesni dan	ČETRTEK 3.4.2025	PETEK 4.4.2025
ZAJTRK	Polenta*, mleko.	Pirin kruh, umešana jajčca, planinski čaj.	Čokolino s 30 % manj sladkorja, z dodanimi vitamini, mleko.	Koruzni kruh, skutin namaz, sveža paprika, sadni čaj.	Makova štručka, planinski čaj z limono.
MALICA	Domači kruh, pašteta brez aditivov, otroški čaj. Rdeče redkvice(ŠS). 	Mlečni riž, Čokoladni posip z lešniki	Mlečni kruh, bio maslo*, ekstra domača slivova marmelada, bela kava.	Temni francoski rogljič z vanilijevim nadevom, sadni čaj jagoda-vanilija. Pasterizirano nehomegenizirano mleko (ŠS). 	Sirova štručka, bio jogurt*.
KOSILO	Paradižnikova juha z zakuho, rižota z zelenjavo in teletino, radič v solati s krompirjem, sladoled.	Minjon juha, pečenica, matevž, dušena kislina repa.	Gobova juha, file osliča po dunajsko, rezina limone, krompirjeva solata s porom in kumaricami.	Cvetačna juha, puranja pleskavica, džuveč riž, zelena solata z rdečim radičem.	Golaž z bio govedino*, bio polenta*, zelena solata, suho 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 APRIL 2025

2. TEDEN: 7. 4. - 11. 4. 2025




	PONEDELJEK 7. 4. 2025	TOREK 8. 4. 2025	SREDA 9. 4. 2025	ČETRTEK 10. 4. 2025	PETEK 11. 4. 2025 Brezmesni dan
ZAJTRK	Polnjen rogljiček, mleko.	Polbeli kruh, tunin namaz brez konzervansov, paradižnik, otroški čaj.	Mešani kosmiči, mleko.	Ajdov kruh, poltrdi sir, zelenjava, planinski čaj.	Makova štručka, bela kava.
MALICA	Bio polnozrnat kruh*, puranja šunka, kumarice, rdeča redkvica, bio otroški čaj*.	Čokolino fit z manj sladkorja in dodanimi vitamini na domačem mleku.	Koruzni kruh, domač mlečni namaz , planinski čaj. Češnjev paradižnik  (ŠS).	Hamburger z zelenjavo, razredčen 100% jabolčni sok.	Ržen kolač, bio maslo , marmelada, bio planinski čaj* . Bio mleko (ŠS) . 
KOSILO	Špageti z mesno omako, riban sir, bio rdeča pesa v solati* , ananas	Čebulna juha, piščančji paprikaš, ekološki pol široki rezanci* , kitajsko zelje v solati.	Kostna juha z rezanci, rižota z zelenjavo in telečjim mesom, riban sir, bio rdeča pesa v solati .	Štajerska kislina juha, ržen kruh, domač marmorni kolač , 100 % sadni sok.	Gobova kremna juha, pečen file postrvi, rezina limone, masleni krompir s peteršiljem, zelje 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 APRIL 2025

3. TEDEN: 14. 4. - 18. 4. 2025




	PONEDELJEK 14.4.2025	TOREK 15. 4.2025	SREDA 16.4.2025	ČETRTEK 17.4.2025 	PETEK 18.4.2025 Brezmesni dan
ZAJTRK	Banana štručka, mleko.	Mlečni riž, kakovov posip.	Ovseni kruh, pašteta, kislá kumarica, otroški čaj.	Ovseni kruh, mlečni namaz, nastrgan korenček, kakav.	Koruzni kruh, bio maslo* , domač med, bela kava.
MALICA	Hot dog štručka, hrenovka, gorčica, 100 % razredčen sok.	Kruh domač kmečki kolač, tunin namaz , bio otroški čaj* . Sveža redkvice  (ŠŠ).	Bio pšenični zdrob* na mleku z lokalne kmetije, čokoladni posip.	Kruh iz krušne peči, kuhan pršut, jajčni namaz, riban hren, čaj šipek-hibiskus. Klementina (ŠŠ) . 	Orehova potica, čaj gozdni sadeži. Bio mleko* (ŠŠ) . 
KOSILO	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, sadna solata .	Segedin golaž, bio polenta* , jabolčni zavitek , 100 % sadni sok.	Minjon juha, puranji dunajski zrezek, rezina limone, dušen zelenjavni riž, kitajsko zelje v solati z lečo in koruzo.	Goveja juha z ribano kašo, kuhana bio mlada govedina* , pire krompir, kremna špinača*.	Pomladna enolončnica s stročnicami, ajdovo kašo* in zelenjavo, carski praženec , kompot .

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živo označeno z * je uporabljeno **ekološko živilo**, kjer je ŠŠ=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 APRIL 2025

4. TEDEN: 21. 4. - 25. 4. 2025

	PONEDELJEK 21. 4. 2025	TOREK 22. 4. 2025 Brezmesni dan	SREDA 23. 4. 2025	ČETRTEK 24. 4. 2025	PETEK 25. 4. 2025
ZAJTRK		Skutina blazinica, bezgov čaj.	Ovseni kruh, bio maslo* , marmelada, mleko.	Štručka z zeliščnim maslom, bela kava.	Bio* prosena kaša na bio mleku.
MALICA	VELIKONOČNI PONEDELJEK 	Ržen domač kruh s krušne peči, bio maslo* , domač med, mleko z lokalne kmetije.	Pirin kruh s semeni, domač ribji namaz , sveža paprika, čaj šipek-hibiskus.	Kruh temni brez aditivov in manj soli, suha salama, rezina sira, kumarica, 100% redčen sok gozdni sadeži. Bio mleko* (ŠS). 	Ovseni kruh z ovsenimi kosmiči, štajerski namaz , lipov čaj. Nektarina (ŠS). 
KOSILO		Fižolova mineštra brez mesa, cmoki z jagodnim nadevom, kompot .	Kremna zelenjavna juha, lepinja, čevapčiči, kajmak, šobska solata, sladoled.	Telečja obara z zelenjavo, vodnimi žličniki, ržen kruh, domače skutino pecivo , 100% sadni sok.	Cvetačna kremna juha, pečen piščanec, mlinci, ajdova kaša* , zelena solata .

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 APRIL 2025

4. TEDEN: 28. 4. - 2. 5. 2025

	PONEDELJEK 28. 4. 2025	TOREK 29. 4. 2025	SREDA 30. 4. 2025	ČETRTEK 1. 5. 2025	PETEK 2. 5. 2025
ZAJTRK	<p style="text-align: center;">PRVOMAJSKE POČITNICE</p> 				
MALICA					
KOSILO					

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/>