



OSNOVNA ŠOLA RADA ROBIČA LIMBUŠ  
Limbuška c. 62, 2341 Limbuš

Telefon: 02 614 08 50  
E naslov: [o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si](mailto:o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si)

JEDILNIK APRIL 2022

## 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 mizi lahko pojavijo tudi druge dobrote. Tako lahko namesto klasične kuhane šunke postrežemo pečeno glazirano šunko ali pečeno jagnječje stegno, potico na **dom**estimo z velikonočnimi kruhki ali velikonočno kito, iz pirhov pa pripravimo okusna nadevana jajčca. **Ne nazadnje je pomen praznovanja velike noči, da se družina zbere ob bogato obloženi mizi in uživa ob dobri **dom**ači 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>



OSNOVNA ŠOLA RADA ROBIČA LIMBUŠ  
Limbuška c. 62, 2341 Limbuš

Telefon: 02 614 08 50

E naslov: [o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si](mailto:o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si)

## JEDILNIK APRIL 2022

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

	PONEDELJEK 4.4. 2022	TOREK 5. 4. 2022	SREDA 6.4.2022	ČETRTEK 7.4. 2022	PETEK 8.4.2022 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Banana štručka, mleko.	Bio pšenični zdrob *na domačem mleku.	Ovseni kruh, pašteta, kislá kumarica, otroški čaj.	Črni kruh, bio* maslo, marmelada, sadni čaj.	Fitness kosmiči, mleko.
MALICA	Temni kruh, poltrdi sir, rdeča redkvice, planinski čaj.	Hot dog, gorčica, sadni čaj z limono. <b>Hruška (ŠSZ)</b> 	Riž na domačem mleku ,čokoladni posip z mletimi lešniki.	Sirova štručka, bio* sadni kefir.	Pirin kruh s semeni, domač ribji namaz, sadni čaj. <b>Sveža paprika(ŠSZ).</b> 
KOSILO	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, sadna solata.	Korenčkova juha z zakuho, krompirjeva musaka, zelena solata.	Zelenjavna juha, piščančji paprikaš, široki rezanci, kitajsko zelje v solati.	Brokoli kremna juha, goveji stroganov, kus kus, zelena solata.	Zelenjavna enolončnica, marelični cmoki, domač kompot.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z \* je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠSZ=iz EU šolska shema. 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/>



OSNOVNA ŠOLA RADA ROBIČA LIMBUŠ  
Limbuška c. 62, 2341 Limbuš

Telefon: 02 614 08 50

E naslov: [o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si](mailto:o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si)

## JEDILNIK APRIL 2022

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

	PONEDELJEK 11. 4. 2022	TOREK 12. 4. 2022	SREDA 13. 4. 2022	ČETRTEK - PRAZNIČNE VELIKONOČNE JEDI 14. 4. 2022 	PETEK 15. 4. 2022 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	<i>Fitnes kosmiči, mleko.</i>	<i>Mešan kruh z orehi, poltrdi sir, paprika, čaj.</i>	<i>Polnozrnati rogljiček, mleko.</i>	<i>Bio* prosena kaša na domačem mleku.</i>	<i>Črni kruh, umešano jajce, kislá kumarica, otroški čaj.</i>
MALICA	<i>Domači kruh, pašteta, lipov čaj. Rdeče redkvice (ŠSZ).</i> 	<i>Štručka s kaljenimi semeni, bio* jogurt jagoda.</i>	<i>Bio pirin zdrob* na domačem mleku, čokoladni posip.</i>	<i>Domač kmečki kolač, rezina šunke, sadni čaj. Pomaranča (ŠSZ).</i> 	<i>Orehova potica, 100 % jabolčni sok.</i>
KOSILO	<i>Piščančje meso na nabodalu, pražen krompir, ajvar, zelena solata z rdečim radičem.</i>	<i>Kostna juha z zakuho, sesekljana pečenka, pire krompir, sladko zelje.</i>	<i>Korenčkova juha z zvezdicami, telečji trakci v omaki, riž, zelena solata z jajci.</i>	<i>Štajerska kislá juha, ržen kruh, marmorni kolač, 100 % sadni sok.</i>	<i>Prežganka, file postrvi v koruzni moki, krompirjeva solata s kumaricami.</i>

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z \* je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠSZ=iz EU šolska shema. 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/>




OSNOVNA ŠOLA RADA ROBIČA LIMBUŠ  
Limbuška c. 62, 2341 Limbuš

Telefon: 02 614 08 50

E naslov: [o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si](mailto:o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si)

## JEDILNIK APRIL 2022

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

	PONEDELJEK 18. 4. 2022	TOREK 19. 4. 2022	SREDA 20. 4. 2022	ČETRTEK 21. 4. 2022 BREZMESNI DAN	PETEK 22. 4. 2022
ZAJTRK	VELIKONOČNI PONEDELJEK	<i>Koruzni kosmiči z manj sladkorja, domače mleko.</i>	<i>Polbeli kruh, kokošja pašteta brez konzervansov, paradižnik, otroški čaj.</i>	<i>Koruzni kruh, domača marmelada, sadni čaj.</i>	<i>Makova štručka, bela kava.</i>
MALICA		<i>Kruh temni brez aditivov in manj soli, puranja šunka, kislá kumarica, otroški čaj.</i>	<i>Kraljeva fit štručka, skuta s podloženim sajem.</i>	<i>Koruzni zdrob* na domačem mleku. <b>Jabolko (ŠSZ).</b></i> 	<i>Pirin kolač, kislá smetana, bio borovničeva marmelada*, čaj.</i>
KOSILO		<i>Cvetačna kremna juha, pečena svinjska riba, mlinci, ajdova kaša*, zelena solata.</i>	<i>Špageti z mesno omako, riban sir, bio*rdeča pesa v solati.</i>	<i>Enolončnica s stročnicami brez mesa z žličniki, turist kruh, jabolčna pita.</i>	<i>Gobova kremna juha, pečen ribji file, masleni krompir s peteršiljem, zelje 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 ŠSZ=iz EU šolska shema. 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/>



OSNOVNA ŠOLA RADA ROBIČA LIMBUŠ  
Limbuška c. 62, 2341 Limbuš

Telefon: 02 614 08 50

E naslov: [o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si](mailto:o-rrlimbus.mb@guest.arnes.si)

## JEDILNIK APRIL 2022

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

	PONEDELJEK 25. 4. 2022	TOREK 26. 4. 2022 SLOVENSKI DAN 	SREDA 27. 4. 2022	ČETRTEK 28. 4. 2022	PETEK 29. 4. 2022
ZAJTRK	Štručka z zeliščnim maslom, bela kava.	Polenta, mleko.	PRVOMAJSKE POČITNICE		
MALICA	Ovseni kruh z ovsenimi kosmiči, kokošja pašteta, paradižnik, planinski čaj.	Ržen domač kruh s krušne peči, bio maslo*, domač med, mleko. <b>Jabolko (ŠSZ).</b> 			
KOSILO	Minjon juha, pečen piščančji file, dušen zelenjavni riž, zelena solata.	Goveja juha z jušnimi rezanci, kuhana bio*mlada govedina, pražen krompir, sladko zelje.			

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z \* je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠSZ=iz EU šolska shema. 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/>