



JEDILNIK OKTOBER 2023



Svetovni dan hrane se praznuje vsako leto 16. oktobra. Uvedla ga je Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo. Glavni namen svetovnega dneva hrane je opozarjanje, da v svetu živi veliko število ljudi, ki trpi za pomanjkanjem hrane. Pravica do hrane je osnovna človekova pravica. Zadovoljuje osnovne človekove potrebe in omogoča zdravo, kakovostno in srečno življenje.

PREHRANA je eden od pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. Prehrana mora biti uravnotežena, varna, varovalna in pestra.

Kaj je zdrava prehrana? Zdrava prehrana je eden od pogojev dobrega počutja vsakega človeka. Zdrava prehrana, vpliva na sposobnost za učenje, delo, igro in preprečuje bolezni. Pravilno sestavljena in pripravljena hrana, ki je enakomerno razporejena skozi ves dan, pokriva naše energijske potrebe in potrebe po hranilnih snoveh.

NEENAKOST V DRUŽBI

Agro-živilska ureditev prav tako dovoljuje številne neenakosti v družbi. Na primer, soočamo se z naraščajočim trendom prekomerne telesne mase in debelosti, hkrati pa si 3 milijarde ljudi na svetu ne more privoščiti zdrave prehrane.


IZGUBE HRANE

Način proizvodnje, porabe in zavržki hrane imajo pomemben vpliv na naš planet in povzročajo nepotreben pritisk na naravne vire, okolje in podnebje. Intenzivna proizvodnja hrane namreč sproža degradacijo tal, uničuje naravne habitate in prispeva k izumrtju živalskih in rastlinskih vrst.



JEDILNIK OKTOBER 2023

1. TEDEN: 2.10.-6.10.2023

	PONEDELJEK 2.10.2023	TOREK 3.10.2023	SREDA 4.10.2023 BREZMESNI DAN	ČETRTEK 5. 10. 2023	PETEK 6. 10. 2023
ZAJTRK	Mlečni kruh, bio maslo* , med, lipov čaj.	Bio mlečni zdrob* na mleku.	Zeliščna štručka, čaj.	Mešani kruh, hrenovka, sadni čaj.	Pletenka, pravi kakav.
MALICA	Rogljček s kaljenimi semeni, bela kava z domačim mlekom.	Hot dog štručka, hrenovka, gorčica, 100% jabolčni sok.	Kruh iz krušne peči, domač ribji namaz, bio zeliščni čaj* . Bio sveža paprika*(ŠS). 	Bio mešani kosmiči* , mleko z lokalne kmetije. Jabolko (ŠS) 	Ovseni kruh, mozzarella, paradižnik, sadni čaj. Bio mleko (ŠS). 
KOSILO	Bistra juha s fritati, zelenjavna rižota s telečjim mesom, zelena solata, sadje.	Kremna juha, piščančji medaljoni po dunajsko, rezina limone, pražen krompir, bio rdeča pesa* v solati.	Primorska mineštra brez mesa, domača jabolčna pita, sok.	Mlinci, bio ajdova kaša* , pečena svinjska riba, radič s fižolom, sok.	Špageti z mesno polivko, zeljna solata s koruzo, sadje.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS=šolska shema sadja, zelenjave in mleka. 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 OKTOBER 2023

2. TEDEN: 9.10.-13.10.2023

	PONEDELJEK 9.10.2023	TOREK 10.10.2023	SREDA 11.10.2023	ČETRTEK 12.10.2023	PETEK 13.10.2023 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Čokolešnik fit, mleko.	Zeliščna štručka, otroški čaj.	Mešani kosmiči, mleko.	Turist kruh, rio mare pate namaz, bela kava.	Ovseni kruh, maslo, med, sadni čaj.
MALICA	Domač kolač, piščančja pašteta, bio zeliščni čaj . Bio kumara*(ŠS) 	Bio pšenični* zdrob na domačem mleku, posip s čokolado in lešniki.	Kajzerica, suha salama, sveži paradižnik, planinski čaj. Pasterizirano nehomogenizirano mleko(ŠS) 	Ovsena bombetka, sadni jogurt. Hruška (ŠS) 	Pirin kruh, domač liptaver namaz , bela kava.
KOSILO	Puranji zrezek v zelenjavni omaki, riž, zelena solata.	Korenčkova juha z rezanci, krompirjeva musaka, zelje v solati.	Čevapčiči, pečen krompir, ajvar, zelena solata.	Ričet, domač biskvit s sadjem, sok.	Minjon juha, file osliča po dunajsko, pražen krompir, zeljna solata s fižolom.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. 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 OKTOBER 2023

3. TEDEN: 16.10.-20.10.2023



	PONEDELJEK 16.10.2023	TOREK 17.10.2023	SREDA 18.10. 023	ČETRTEK 19.10.2023	PETEK 20.10.2023 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Koruzni* zdrob na mleku.	Ovseni kruh, poltrajna klobasa, zelenjava, sadni čaj.	Pletenka, kakav.	Pirin kruh, maslo, bela kava.	Orehov rogljiček, sadni čaj.
MALICA	Polnozrnat kruh, trdi sir paradižnik, sadni čaj .	Rogljicek francoski z vanilijevim nadevom, kremni jogurt.	Turist kruh, domač namaz babice Jerce, bio otroški čaj *z limono. Mandarina (ŠŠ). 	Polnozrnata žemlja, puranja šunka, sveža kumara, planinski čaj.	Mešani kolač, bio maslo* , marmelada , domače mleko .
KOSILO	Bučkina* kremna juha, mesno-zelenjavna lazanja, zelje v solati.	Piščančji paprikaš, testenine valvice, riban sir, zelena solata, sadje.	Porova juha, kus kus z zelenjavo, pečene piščančje krače, mešana zelena solata.	Mesne kroglice v omaki, pire krompir, lučka.	Zdrobova *juha , file postarvi po tržaško, krompir v kosih, blitva.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠŠ=šolska shema sadja, zelenjave in mleka z. 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 OKTOBER 2023

4. TEDEN :23.10. -27.10.2023

	PONEDELJEK 23.10.2023	TOREK 24.10.2023	SREDA 25.10.2023	ČETRTEK 26.10.2023	PETEK 27.10.2023
ZAJTRK	Bio prosenka kaša* na mleku, kakovov posip.	Primorska žemlja, umešana jajčka, planinski čaj.	Domač hlebec, marmelada, bela kava.	Polenta, mleko.	Turist kruh, pašteta, zelenjava, otroški čaj.
MALICA	Rezina koruznega kruha, piščančja prsa, kisle kumarice, sadni čaj.	Mlečni riž na domačem mleku, cimetov kakovov posip z lešniki.	Kruh s semeni, sirni namaz z zelišči, korenček, planinski čaj. Bio mleko(ŠS) 	Ovseni kruh, domač tunin namaz, kislakumarica, bio čaj šipek* . Grozdje (ŠS) 	Sirova štručka z bučnimi semeni, kakov.
KOSILO	Špargljeva juha, rižota s telečjim mesom in zelenjavo, kitajsko zelje v solati.	Kostna juha z ribano kašo, zeljne krpice z mleto govedino, sadna rezina.	Pražen krompir, mesni kanelon, rezina limone, zelena solata s koruzo.	Zelenjavna mineštra, domač jabolčni zavitek, 100% sadni sok .	Paradižnikova juha, makaronovo meso z zelenjavo in telečjim mesom, riban poltrdi sir, 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– šolska shema sadja, zelenjave in mleka .. 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 OKTOBER 2023

5. TEDEN: 30. 10. – 3. 11. 2023

	PONEDELJEK 30.10.2023	TOREK 31.10.2023	SREDA 1.11.2023	ČETRTEK 2.11.2023	PETEK 3.11.2023
ZAJTRK	<h1>JESENSKE POČITNICE</h1>  <p>Lepo škrlatno je drevo, ko hladen veter veje. V vseh barvah zažari jesen, a sivo je nebo.</p> <p>Jesensko listje kam hitiš ujeli bi te radi, ko z vetrom rajaš in vrtiš, ko zlato se kolo.</p> <p>Ječijo veje in drhte brez pisane odeje, kako jih zebe brez kopren, ko pride k nam jesen. (J.Haydn)</p> <p>LEPE POČITNICE!</p>				
MALICA					
KOSILO					