



JEDILNIK OKTOBER 2024



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 2024

1. TEDEN: 30. 9. - 4. 10. 2024

	PONEDELJEK 30.9.10.2024	TOREK 1.10.2024	SREDA 2.10.2024 BREZMESNI DAN	ČETRTEK 3. 10. 2024	PETEK 4. 10. 2024
ZAJTRK	Polnozrnato pecivo, bela kava.	Zeliščna štručka, planinski čaj z limono.	Pletenka, pravi kakav.	Mešani kruh, skutin namaz, sadni čaj.	Bio mlečni zdrob* na mleku.
MALICA	Koruzni kruh, rezina šunke, sveža paprika, sadni čaj.	Ovseni kruh, mozzarella, paradižnik, čaj. Bio kefir (ŠS) 	Kruh iz krušne peči, domač ribji namaz, bio zeliščni čaj*. Bio paprika*(ŠS). 	Mlečna bio prosena kaša* , mleko z lokalne kmetije. Jabolko (ŠS) 	Hot dog štručka, hrenovka, gorčica, 100% jabolčni sok.
KOSILO	Makaronovo meso, riban sir, zelena solata s fižolom.	Kremna juha, piščančji medaljoni po dunajsko, rezina limone, pražen krompir, bio rdeča pesa* v solati.	Primorska mineštra brez mesa, domač jabolčni zavitek , 100 % razredčen sok.	Mlinci, bio ajdova kaša* , pečena svinjska riba, radič s fižolom, 100 % razredčen sok.	Štajerska kislja juha, črni kruh, čokoladne palačinke.



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 OKTOBER 2024

2. TEDEN: 7.– 11. 10. 2024

	PONEDELJEK 7.10.2024	TOREK 8.10.2024	SREDA 9.10.2024	ČETRTEK 10.10.2024	PETEK 11.10.2024 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Čokolešnik fit, mleko.	Zeliščna štručka, otroški čaj.	Mešani kosmiči, mleko.	Turist kruh, rio mare pate namaz, bela kava.	Ovseni kruh, bio maslo* , domač med, sadni čaj.
MALICA	Kruh polnozrnati kolač, piščančja pašteta, bio zeliščni čaj* . Bio kumara*(ŠS) 	Bio pšenični* zdrob na domačem mleku, posip s čokolado.	Orehova potička, bezgov čaj. Pasterizirano nehomogenizirano mleko(ŠS) 	Ovsena bombetka, jogurt s probiotičnimi kultrami -navaden. Hruška (ŠS) 	Pirin kruh, domač liptaver namaz , bela kava.
KOSILO	Bistra juha z zakuho, goveji trakci v zelenjavni omaki, kmečki ajdovi svaljki, zelena solata z naribano jajčko.	Enolončnica s sezonsko zelenjavo in z žličniki, domače pecivo z jagodičjem , 100% jabolčni sok.	Kostna juha z zakuho, sesekljan puranji zrezek, pire krompir, bučke v omaki.	Omaka bolognese, špageti, ribani sir, zelena solata z motovilcem, mandarina.	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=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 OKTOBER 2024

3. TEDEN: 14.– 18. 10. 2024

	PONEDELJEK 14.10.2024	TOREK 15.10.2024	SREDA 16.10. 2024	ČETRTEK 17.10.2024	PETEK 18.10.2024 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Bio polenta*, mleko.	Ovseni kruh, poltrajna klobasa, zelenjava, sadni čaj.	Pletenka, kakav.	Pirin kruh, bio maslo*, bela kava.	Orehov rogljiček, sadni čaj.
MALICA	Polnozrnat kruh, trdi sir, čaj gozdni sadeži. Paradižnik (ŠS). 	Pirin kruh, bio kislá smetana*, slivova marmelada, bezgov čaj. Bio mleko (ŠS). 	Bio mešani žitni kosmiči* brez dodanega sladkorja, domače mleko z lokalne kmetije. Ringlo slive (ŠS). 	Polnozrnata žemlja, puranja šunka, sveža kumara, bio planinski čaj*.	Ajdova štručka, jogurt z dodanim sadjem brez dodanega sladkorja.
KOSILO	Bučkina* kremna juha, mesno-zelenjavna lazanja, zelje v solati s fižolom.	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata s koruzo.	Pečene piščančje krače, ajdova kaša z gobicami in korenjem, zeljna solata.	Brokoli kremna juha, piščančji paprikaš, široki rezanci, zelena solata z lečo.	Zdrobova *juha, file postrvi po tržaško, krompir v kosih, blitva, kaki vanilija.



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 OKTOBER 2024

4. TEDEN: 21. - 25.10.2024

	PONEDELJEK 21.10.2024	TOREK 22.10.2024	SREDA 23.10.2024	ČETRTEK 24.10.2024 BREZMESNI DAN	PETEK 25.10.2024
ZAJTRK	Bio prosena kaša* na mleku, kakavov posip.	Primorska žemlja, umešana jajčka, planinski čaj.	Domač hlebec, marmelada, bela kava.	Bio polenta*, mleko.	Turist kruh, pašteta, zelenjava, otroški čaj.
MALICA	Rezina koruznega kruha, piščančja prsa, kisle kumarice, sadni čaj.	Mlečni riž na lokalnem mleku, cimetov kakavov posip z lešniki.	Ovseni kruh, domač tunin namaz, paprika, bio čaj šipek*. Mandarina (ŠS). 	Kruh s semeni, štajerski namaz, korenček, planinski čaj. Bio mleko (ŠS) 	Makova štručka, kakav.
KOSILO	Bučkina juha, rižota s puranjim mesom in sezonsko zelenjavo, bio rdeča pesa* v solati.	Goveji golaž, bio polenta*, zelena solata s koruzo.	Pražen krompir, mesni kanelon, rezina limone, kitajsko zelje v solati.	Fižolova mineštra brez mesa, pirini cmoki z borovničevim nadevom, domači kompot.	Korenčkova juha z rezanci, krompirjeva musaka, kitajsko 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 OKTOBER 2024

5. TEDEN: 28.10. - 1.11.2024

	PONEDELJEK 28.10.2024	TOREK 29.10.2024	SREDA 30.10.2024	ČETRTEK 31.10.2024	PETEK 1.11.2024
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 vrliš, 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					