



JEDILNIK

1. 6. - 5. 6. 2026

PONEDELJEK	M/vrtec, 1.r	Sirova štručka ^{*1a,7} , sadni smuti ^{*7} , oreščki s suhimi marelicami ^{*8}
	M	Sirova štručka ^{*1a,7} , sadni jogurt z žiti ^{*7,1a} , oreščki s suhimi marelicami ^{*8}
	K običajno	Špargljeva juha ^{*1a,7} , piščančji paprikaš ^{*1a} , polnozrnate testenine ^{*1a} , riban sir ^{*7} , zelena solata in kumare v solati
	K brezmesno	Špargljeva juha ^{*1a,7} , sojin paprikaš ^{*1a,6} , polnozrnate testenine ^{*1a} , riban sir ^{*7} , zelena solata in kumare v solati
	M/PB	Pisan kruh ^{*1a} , topljen sirček ^{*7} , kalčki in korenje, jagode
	M/PB vrtec	Pisan kruh ^{*1a} , topljen sirček ^{*7} , kalčki in korenje, jagode
TOREK	M/vrtec, 1.r	Koruzni kosmiči ^{*1a} , mleko ^{*7} , nektarina
	M	Koruzni kosmiči ^{*1a} , mleko ^{*7} , nektarina
	K običajno	Sojin polpet ^{*1a,d,6} , bučke v paradižnikovi omaki, riž s porom, zelena in zeljna solata s krompirjem, lubenica
	K brezmesno	Sojin polpet ^{*1a,d,6} , bučke v paradižnikovi omaki, riž s porom, zelena in zeljna solata s krompirjem, lubenica
	M/PB	Jabolčni zavitek ^{*1a,7,3} , sadni čaj
	M/PB vrtec	Jabolčni zavitek ^{*1a,7,3} , sadni čaj
SREDA	M/vrtec, 1.r	Kamutov kruh ^{*1a} , tunin namaz ^{*4,3,9,10} , češnjev paradižnik / olive, sadni čaj, marelice
	M	Kamutov kruh ^{*1a} , tunin namaz ^{*4,3,9,10} , češnjev paradižnik / olive, sadni čaj, marelice
	K običajno	Telečja obara s krpicami ^{*1a,3} , ajdovi skutni štruklji z jagodnim prelivom ^{*7,3,1a} , limonada, sveže sadje
	K brezmesno	Zelenjavna enolončnica s krpicami ^{*1a,3} , ajdovi skutni štruklji z jagodnim prelivom ^{*7,3,1a} , limonada, sveže sadje
	M/PB	Naravni jogurt ^{*7} , banana
	M/PB vrtec	Naravni jogurt ^{*7} , banana
ČETRTEK	M/vrtec, 1.r	Ržen kruh ^{*1a,b} , maslo ^{*7} , med, jabolko
	M	Ržen kruh ^{*1a,b} , maslo ^{*7} , med, jabolko
	K običajno	Korenčkova juha ^{*1a,3} , puranji zrezek v naravni omaki ^{*1a} , pire krompir ^{*7} , zelena solata in stročji fižol v solati
	K brezmesno	Korenčkova juha ^{*1a,3} , sojino-zelenjavna omaka ^{*1a,6} , pire krompir ^{*7} , zelena solata in stročji fižol v solati
	M/PB	PZ presta ^{*1a} , sveža paprika, marelice
	M/PB vrtec	PZ presta ^{*1a} , sveža paprika, marelice
PETEK	M/vrtec, 1.r	Pica s piščančjo šunko ^{*1a,7} , limonada, nektarina
	M	Pica s piščančjo šunko ^{*1a,7} , limonada, nektarina
	K običajno	Grahova juha ^{*1a} , smetanova omaka z lososom ^{*4,1a,7} , pirini svaljki ^{*1a,12,3} , zelena in paradižnikova solata, sveže sadje
	K brezmesno	Grahova juha ^{*1a} , smetanova omaka z lososom ^{*4,1a,7} , pirini svaljki ^{*1a,12,3} , zelena in paradižnikova solata, sveže sadje
	M/PB	Ovsena štručka ^{*1a,d} , mleko (porc.) ^{*7}
	M/PB vrtec	Ovsena štručka ^{*1a,d} , mleko (porc.) ^{*7}

ZAJTRK

PONEDELJEK	Sataraš z jajcem ^{*3,7} , kruh s semeni ^{*1a,11} , kakav ^{*7,6} , sveže sadje
TOREK	Ocvrte kruhove rezine ^{*1a,3,7} , sveže sadje
SREDA	Čokoladni kosmiči z jogurtom ^{*7,1a,c,d,6} , sveže sadje
ČETRTEK	Črni kruh ^{*1a} , piščančje prsi, sir ^{*7} , sadni čaj, sveže sadje
PETEK	Ajdov kruh ^{*1a} , mlečni namaz ^{*7} , sveža zelenjava, sveže sadje

* v izrednih razmerah si pridržujemo pravico do sprememb jedilnika

** jedilnik je namenjen učencem brez prehranskih alergij.

*** Ob živilu so nad pisano označeni alergeni, ki so v živilo dodani. Pripravljene jedi lahko zaradi možne navzkrižne kontaminacije v sledeh vsebujejo naslednje alergene:

¹žita, ki vsebujejo gluten (^{1a} iz pšenice in pira, ^{1b} iz rži, ^{1c} iz ječmena in ^{1d} iz ovsa), ²rake, ³jajca, ⁴ribe, ⁵arašide, ⁶sojo, ⁷mleko in mlečne proizvode, ⁸oreščke, ⁹listno zeleno, ¹⁰gorčično seme, ¹¹sezamovo seme in v sledeh tudi ¹²žveplov dioksid, ¹³volčji bob, ¹⁴mehkužce. Dnevno ponujamo različne vrste kruha, ki lahko vsebujejo alergene: ^{*1a-d,6,3,7,8,11}.

**** ekološki živila so označena odebeljeno. ***** ŠS – dodaten obrok iz EU šolske sheme.

DOBER TEK !



Enostavna in zelo učinkovita vaja sproščanja:
Postopna mišična sprostitvev

Vaja postopne mišične sprostitve nam pomaga zaznati, kje v telesu čutimo napetost in z njo povezano tesnobo. Z napenjanjem in sproščanjem mišic v telesu lahko dosežemo občutek sprostitve. Vaj se najlažje lotimo v udobnem položaju (sede ali leže). Skušajmo postopoma napeti vse mišice v telesu, tako da začnemo pri obrazu in se pomikamo proti stopalom. Napetost zadržimo (počasi štejemo do 5) in pozorno spremljajmo občutek v telesu. Nato napetost sprostimo (počasi štejemo do 10) in ponovno opazujemo, kako se občutek sproščenosti razlikuje od občutka napetosti.

V nadaljevanju navajamo podrobnejše napotke:

Obraz: Kar se da močno se namrščimo in skrčimo vse predele obraza, nato jih sprostimo.

Dlani: Stisnimo pest in prste zavijmo v dlan, nato dlani razprimo.

Roke: Stisnimo pesti in jih pomaknimo k ramenom, nato jih sprostimo.

Ramena: Dvignimo in potisnimo ramena proti ušesom, nato ramenski obroč sprostimo.

Hrbet: Lopatice stisnimo močno skupaj, nato jih sprostimo.

Trup: Trebuh povlecimo kar se da močno notri, nato ga sprostimo.

Stegna: Stegna tesno stisnimo skupaj, nato jih sprostimo.

Meča: Stopala močno iztegnimo ali upognimo, nato jih sprostimo.

Stopala: Prste na nogah tesno skrčimo in napnemo, nato jih sprostimo.