

JEDILNIK maj 2022

	MALICA	KOSILO	POP. MALICA
9. 5.	mleko ⁷ , ovsena bombeta z medenim namazom ⁷ , jabolko	sirovi ravioli s smetanovo omako ^{1,7} , mešana solata, sadje	sadje, črni kruh ¹
10. 5.	čaj, jabolčni burek ^{1,3,7}	mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir ⁷ , zelena solata s koruzo	mleko ⁷ , bombeta ¹
11. 5.	BIO sadni jogurt ⁷ , žemlja ¹ , ŠSH -	zelenjavna omaka ¹ , kuhani njoki ^{1,3,7} , zelena solata, sladoled ⁷	sadje, mlečna štručka ^{1,7}
12. 5.	100% sok razredčen, sendvič ¹ s puranjo šunko, sir ⁷ , paprika	čičirikina enolončnica s puranjim mesom, črni kruh ¹ , buhtelj ^{1,3,7}	zelenjava, polbela bombeta ¹
13. 5.	kakav ⁷ , makovka ¹ , jagode	fižolova juha ¹ , ribe po dunajsko, krompirjeva solata s kumarami	BIO sadni mafin ^{1,3}

SOLATA



Zelena solata ima sicer **nizko energijsko vrednost** (54 kJ ali 13 kcal/100 g), zato je kalorična vrednost pripravljenega obroka odvisna predvsem od količine dodatkov.

Zato pa je toliko bolj **bogata s številnimi minerali**. V zeleni solati je **veliko antioksidantov**.

V njej je tudi **veliko vitaminov** - A, B1, B6, C in E. Največ vitamina C je v zunanjih, zelenih listih, v rumenem hrustljavem srčku ga je le še 5 odstotkov.

Vlaknine v solati izboljšujejo prebavo in vežejo nase strupene in maščobne snovi. **Obilica magnezija** v zelenih listih učinkuje na prenašanje signalov po živčevju.

S **folno kislino** so bogata živila, ki sodijo v skupino zelenolistnate zelenjave, med njimi so: špinača, blitva, zeleni radič in zelena solata.

DOBER TEK! Opombe: Pri oblikovanju jedilnika upoštevamo priporočila strokovnih služb za zdravo in varno prehrano, želje naših učencev in sezonsko ponudbo živil. V primeru, da izbranih živil ne moremo dobiti, bomo načrtovan jedilnik spremenili. Ob obrokih vsakodnevno nudimo tudi vodo (javni vodovod). **OPOZORILO:** V zgornjih jedeh so lahko prisotni vsi naslednji alergeni glej legendo / PRILOGA II uredbe 1169/2004: Žita, ki vsebujejo gluten, zlasti: pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste, in proizvodi iz njih; 2. raki in proizvodi iz njih; 3. jajca in proizvodi iz njih; 4. ribe in proizvodi iz njih; 5. arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih; 6. zrnje soje in proizvodi iz njega; 7. mleko in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo); 8. oreški, in sicer: mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih; 9. listna zelena in proizvodi iz nje; 10. gorčično seme in proizvodi iz njega; 11. sezamovo seme in proizvodi iz njega; 12. žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂; 13. volčji bob in proizvodi iz njega;

LOKALNA PRIDELAVA, EKOLOŠKA PRIDELAVA 30 % MANJ SOLI, DOMAČE