

JEDILNIK ZA:	PONEDELJEK, 6.2.2017	TOREK, 7.2.2017	SREDA, 8.2.2017	ČETRTEK, 9.2.2017	PETEK, 10.2.2017
DOPOLDANSKA MALICA	pirin kruh (PŠENICA), čokoladni namaz mleko (MLEKO), eko jabolko ali eko hruška	graham kruh, (PŠENICA) pršut klementina sadni nektar	PREŠERNOV DAN	eko čokoladni mafin (MLEKO, JAJCA, PŠENICA) eko MLEKO korenček in sezonsko sadje	ajdov mešani kruh (PŠENICA, OVES), Domači ribji namaz (RIBA, MLEKO), korenje, čaj z medom, sezonsko sadje
POPOLDANSKA MALICA	Eko banana čaj	suhe fige in orehi čaj	/	Eko črni kruh (PŠENICA) Sirni namaz z zelišči (MLEKO) čaj	marelični nektar

* SLAŠČIČARSKI IZDELKI (ŽEMLJE, PECIVO, PIŠKOTI...) LAHKO POLEG GLUTENA VSEBUJEJO TUDI SLEDI MLEČNIH IN SOJINIH BELJAKOVIN TER SLEDI OREŠKOV IN SEZAMA!

* ALERGENI SO NAVEDENI Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

* ZARADI OBJEKTIVNIH RAZLOGOV SI PRIDRUŽUJEMO PRAVICO DO SPREMEMBE JEDILNIKA.

JEDILNIK ZA:	PONEDELJEK, 13.2.2017	TOREK, 14.2.2017	SREDA, 15.2.2017	ČETRTEK, 16.2.2017	PETEK, 17.2.2017
DOPOLDANSKA MALICA	koruzni kosmiči MLEKO Rozine, brusnice Eko banana	ajdova žemlja (PŠENICA) sirni namaz z zelišči (MLEKO) rdeča paprika čaj z medom in eko limono, sezonsko sadje	ovsen kruh, (PŠENICA) Puranje prsi (SOJA), Kislo zelje, sadni napitek (100% sadni sirup višnja) SŠSZ: JABOLKO	polbeli kruh (PŠENICA), marmelada, kisla, smetana (MLEKO), kakav (MLEKO), sezonsko sadje	bio maslena štručka (MLEKO, PŠENICA) bio sadni jogurt, (MLEKO) voda, sezonsko sadje
MLEKO	Pirina štručka (PŠENICA), Jagodni nektar	Hruška, čaj	Polnozrnat piškoti, (JAJCA, MLEKO PŠENICA) trajno MLEKO	Jabolko, čaj	Korenje, čaj

* SLAŠČIČARSKI IZDELKI (ŽEMLJE, PECIVO, PIŠKOTI...)LAHKO POLEG GLUTENA VSEBUJEJO TUDI SLEDI MLEČNIH IN SOJINIH BELJAKOVIN TER SLEDI OREŠKOV IN SEZAMA!

* ALERGENI SO NAVEDENI Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

* ZARADI OBJEKTIVNIH RAZLOGOV SI PRIDRUŽUJEMO PRAVICO DO SPREMEMBE JEDILNIK

JEDILNIK ZA:	PONEDELJEK 20.2.2017	TOREK, 21.2.2017	SREDA, 22.2.2017	ČETRTEK, 23.2.2017	PETEK, 24.2.2017
DOPOLDANSKA MALICA	Sirni burek (MLEKO, PŠENICA, JAJCA) Tekoči jogurt(MLEKO) Eko jabolko eko banana	koruzni kruh PŠENICA), eko skutni namaz(MLEKO), suhe marelice redčen 100% jabolčni sok	ovsen kruh(PŠENICA) hamburška slanina kisle kumarice, sadna ploščica - 90% sadja brez dodanega sladkorja čaj z limono in medom sezonsko sadje	mlečna štručka, (PŠENICA), eko kefir z okusom jagode, voda SŠSZ: JABOLKO, HRUŠKA, KORENJE	Eko pirin kruh (PŠENICA), eko marelična marmelada, orehova jedrca (OREŠČKI), zeliščni čaj
POPOLDANSKA MALICA	Sojin kruh (PŠENICA, SOJA), Ribja pašteta (RIBA) čaj	Mešano sezonsko sadje	klementina	Sezonsko sadje	Eko sadni jogurt (MLEKO)

* SLAŠČIČARSKI IZDELKI (ŽEMLJE, PECIVO, PIŠKOTI...)LAHKO POLEG GLUTENA VSEBUJEJO TUDI SLEDI MLEČNIH IN SOJINIH BELJAKOVIN TER SLEDI OREŠKOV IN SEZAMA!

* ALERGENI SO NAVEDENI Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

* ZARADI OBJEKTIVNIH RAZLOGOV SI PRIDRUŽUJEMO PRAVICO DO SPREMEMBE JEDILNIKA.



JEDILNIK ZA:	PONEDELJEK 27.2.2017	TOREK, 28.2.2017	SREDA, 1.3.2017	ČETRTEK, 2.3.2017	PETEK, 3.2.2017
DOPOLDANSKA MALICA	ZIMSKE POČITNICE		ZIMSKE POČITNICE		ZIMSKE POČITNICE
POPOLDANSKA MALICA		ZIMSKE POČITNICE		ZIMSKE POČITNICE	

Zdrav zajtrk za zdrave otroke

Zajtrk naših otrok je izredno pomemben obrok in brez njega, telo in možgani ne morejo optimalno delovati. Po skoraj dvanajstih urah nočnega spanja brez hrane so zaloge energije v telesu zelo nizke in nujno je, da telo oskrbimo s potrebno energijo, možgane nahranimo in jih predvsem pripravimo za učenje in nov dan. O tem, kako pomemben je zajtrk, pričajo tudi mnoge raziskave.

- ✚ Redno zajtrkovanje je pogoj za dobro počutje otrok.
- ✚ Koncentracija otrok, ki redno uživajo zajtrk, je višja.
- ✚ Otroci, ki uživajo zajtrk, so aktivnejši in posledično bolj zdravi.

Nekaj najbolj iskanih idej, ki jih lahko pripravimo našim otrokom za zajtrk:

- neprečiščena žita s svežim sadjem (prelita z mlekom ali navadnim jogurtom),
 - rezina polnovrednega kruha z maslom in medom,
 - rezina polnovrednega kruha z jajčkom (trdo ali mehko kuhanim) in en sadež,
 - rezina polnovrednega toasta in jogurt,
 - sadni napitek (pripravljen iz svežega sadja, ki ga ima otrok najraje),
 - muesli polnovredni kosmiči s svežim ali suhim sadjem in mlekom ali jogurtom
 - prosenka ali kakšna druga kaša z mlekom in medom (lahko skuhamo že dan prej in postavimo v hladilnik),
 - vmešana jajčka z rezino polnovrednega kruha.
-