

JEDILNIK FEBRUAR 2021

ZAJTRK:	0,51 EUR	KOSILO 1. R.:	2,15 EUR
MALICA:	0,80 EUR	KOSILO 2. - 5. R.:	2,46 EUR
MALICA PB:	0,51 EUR	KOSILO 6. -9. R.:	2,63 EUR



	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	POP. MALICA
PONEDELJEK 15. 2. 2021	Temna kraljeva štručka s sezamom, žitna bela kava, hruška	Koruzni kruh, topljen sirček, mandarina, otroški čaj	Jota s kisló repo, marelični cmoki z drobtinami, nesladkan kompot	Ovsen kruh, turistična pašteta, sveža paprika, čaj
TOREK 16. 2. 2021	Graham kruh, puranja šunka, kislá paprika, zeliščni čaj	Krof z marmelado, planinski čaj z limono in medom, hruška »ŠOLSKA SHEMA« bio mleko**	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, radič* s fižolom	Sadna skuta, crispy kruhki
SREDA 17. 2. 2021	Rženi kruh, tunin namaz, čaj, korenje	Ajdova bombeta z orehi, grški jogurt, jabolko*	Zelenjavna enolončnica s stročnicami, metuljčki z domačo skuto* in orehi, sadni napitek	Pirina žemlja, rezina sira, kislé kumarice, čaj
ČETRTEK 18. 2. 2021	Prosená kaša na domačem mleku*, cimetov posip, sadje	Polnozrnat kruh, puranja prsa v ovoju, medena limonada »ŠOLSKA SHEMA« kisló zelje*	Telečji ragu, polenta, paradižnikova solata s kumarami, rezina ananasa	Mlečna štručka z makom, sadni krožnik, čaj
PETEK 19. 2. 2021	Črn kruh, medeni namaz, sadni čaj, jabolko*	Mlečni riž na domačem mleku*, kakavov posip, suho sadje	Minjon juha, file osliča po dunajsko, maslen krompir, rdeča pesa vsolati	Jabolčni žepek, čaj, kivi

*lokalno živilo

**ekološko živilo

V primeru objektivnih razlogov si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika. obroki lahko vsebujejo alergene iz priloge II Uredbe 1169/2011/EU. Katalog jedi z označenimi alergeni se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole.

Veronika Škedelj, vodja šolske prehrane

SPOZNAJMO VITAMINE



www.PREHRANA.si infografika

Vitamin A

retinol

PREHRANSKI VIRI

beta-karoten
provitamin A

~800 µg dnevno

PDV

Vloga:

- Zdravje oči
- Zdravje kože
- Imunski sistem

Na kratko:

- V živilih živalskega izvora se vitamin A nahaja v obliki RETINOLA, medtem ko se v živilih rastlinskega izvora pojavlja v obliki KAROTENOIDOV - kot provitamin A.
- Je vitamin topen v maščobi.
- Pomemben je med drugim za normalno rast, za delovanje imunskega sistema, delovanje vida, presnovo železa in izgradnjo ter delovanje kože in sluznic.
- Najbogatejši viri so živila živalskega izvora, npr. jetra, jajca, mleko, sir in ribe. v obliki karotenoidov pa ga najdemo v korenju, temnolistnati zelenjavi, melonah, paradižniku, pomarančah in grenivkah ter drugem oranžnem in rumenem sadju.
- Razpoložljivost vitamina A iz živil rastlinskega izvora bistveno povečamo, če živila soperimo in jim dodamo kanček maščobe.
- Prvo pomanjkanje vitamina A se kaže kot nočna slepota; resnejša pomanjkanja so v razvitem svetu redka.

S koliko grami živila zadostimo 100% priporočenega dnevnega vnosa vitamina A?

