**JEDILNIK 3 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZAJTRK**  **( 1. skupina vrtec)** | **ZAJTRK**  **(vrtec)** | **KOSILO** | **POPOLDANSKA MALICA**  **(vrtec)** |
| **PON.** | sirovka (1,3 ),  kakav (3),  sadež | sirovka (1,3 ),  kakav (3),  sadež | krompirjeva musaka z mesom (2, 3),  rdeča pesa v solati,  sadje | sezonsko sadje,  rezina kruha (1) |
| **TOR.** | ajdov kruh z orehi (1,8),  kuhan pršut,  kumarice,  čaj | ajdov kruh z orehi (1,8),  kuhan pršut,  kumarice,  čaj | grahova juha (1) ,  špageti (1, 2) po milansko (1),  mešana solata | sezonsko sadje |
| **SRE.** | močnik na mleku (1, 2, 3),  sadež | močnik na mleku (1, 2, 3),  sadež | piščančji zrezek v smetanovi omaki (1, 3) ,  njoki (1, 2, 3) ,  zeljna solata,  sadje | pletenica s sezamom (1, 3, 11) |
| **ČET.** | mlečna štručka (1, 3) ,  bio telečje hrenovke,  gorčica (10) ,  čaj | mlečna štručka (1, 3) ,  bio telečje hrenovke,  gorčica (10) ,  čaj | sojin polpet (1, 2, 7) ,  stročji fižol v omaki (3),  pire krompir (3),  sadež | sadni jogurt (3) |
| **PET.** | žemlja (1),  mlečni namaz (3),  paprika,  čaj | žemlja (1),  mlečni namaz (3),  paprika,  čaj | enolončnica-  perutninska obara (1) ,  sladoled (1,3) | sezonsko sadje,  riževi / koruzni vaflji |

**DIETNI JEDILNIK 3 (mleko, jajca, gluten): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZAJTRK**  **(mleko, jajca)** | **ZAJTRK**  **(mleko, gluten)** | **KOSILO**  **(mleko, jajca)** | **KOSILO**  **(mleko, gluten)** | **POPOLDANSKA MALICA**  **(vrtec)** |
| **PON.** | kajzerica (1),  sojin desert (7),  sadež | kajzerica (1) / BG ciabatta,  sojin desert (7),  sadež | krompirjeva musaka z mesom,  rdeča pesa v solati,  sadje | krompirjeva musaka z mesom,  rdeča pesa v solati,  sadje | sezonsko sadje,  rezina kruha (1) / BG kruh |
| **TOR.** | ajdov kruh z orehi (1,8),  kuhan pršut,  kumarice,  čaj | ajdov kruh z orehi (1,8) / BG kruh,  kuhan pršut,  kumarice,  čaj | grahova juha (1) ,  špageti po milansko (1),  mešana solata | grahova juha,  špageti po milansko,  mešana solata | sezonsko sadje |
| **SRE.** | močnik na riževem mleku (1),  sadež | BG močnik na riževem mleku (2),  sadež | piščančji zrezek v zelenjavni omaki (1) ,  rjavi neoluščeni riž,  zeljna solata,  sadje | piščančji zrezek v zelenjavni omaki,  rjavi neoluščeni riž,  zeljna solata,  sadje | sadni krožnik,  kruh (1)/ BG kruh |
| **ČET.** | štručka (1) ,  bio telečje hrenovke,  gorčica (10) ,  čaj | štručka (1)/ BG bombetka,  bio telečje hrenovke,  gorčica (10) ,  čaj | mesni polpet,  stročji fižol v omaki,  pire krompir z riževim mlekom,  sadež | mesni polpet,  stročji fižol v omaki,  pire krompir z riževim mlekom,  sadež | sojin jogurt (7) |
| **PET.** | žemlja (1) ,  tuna v oljčnem olju (4)  paprika,  čaj | žemlja (1), /BG kruh,  tuna v oljčnem olju (4)  paprika  čaj | enolončnica-  perutninska obara (1) ,  sladoled | enolončnica-  perutninska obara,  sladoled | sezonsko sadje,  riževi / koruzni vaflji |

**JEDILNIK 3 – SLADKORNA BOLEZEN: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **MALICA** | **KOSILO** | **POPOLDANSKA**  **MALICA** |
| **PON.** | mocarela (3) ,  paprika | goveja juha (1, 2) ,  haše omaka + hrenovka,  kuhan krompir,  rdeča pesa v solati | sadje (polovica jabolke, slive),  oreški (8) |
| **TOR.** | Wasa kruhek (1),  rezina kuhanega pršuta, | grahova juha (1),  špageti po milansko (1) + mesni dodatek ,  mešana solata | grški jogurt (3) ,  oreški (8) |
| **SRE.** | Wasa kruhek (1) ,  kuhano jajce (2) | gobova juha (1, 2) ,  piščančji zrezek v naravni omaki (1) ,  rjavi neoluščeni riž,  zeljna solata | mocarela (3) ,  paradižnik |
| **ČET.** | Wasa kruhek (1),  bio telečja hrenovka | mesni polpet,  stročji fižol v omaki,  kuhan krompir | skuta (3) ,  oreški (8) |
| **PET.** | Wasa kruhek (1),  mlečni namaz (3) | enolončnica-  perutninska obara (1) ,  Wasa kruhek (1),  sadež | navadni jogurt (3),  marelica |

Pri obroku je vedno na voljo napitek (sok/ čaj/ voda) in kruh. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika ( npr. zamenjave živil ipd.)

**LEGENDA:** snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost:

1 - žita, ki vsebujejo gluten, **2 -** jajca in proizvodi iz jajc, **3 -** mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), **4 -** ribe in proizvodi iz rib, **5 -** raki in proizvodi iz rakov, **6 -** arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, **7 -** zrnje soje in proizvodi iz soje, **8 -** oreški, **9 -** listna zelena in proizvodi iz nje, **10 -** gorčično seme ali proizvodi iz njega, **11 -** sezamovo seme ali proizvodi iz njega, **12 -** žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO2), **13 -** volčji bob in proizvodi iz njega, **14 -** mehkužci in proizvodi iz njih.

**DOBER TEK!**Jasmina Povše,

organizatorica šolske prehrane