**Osnovna šola Gabrovka – Dole**



**Jedilnik za 1. teden**

od 1. do 3. septembra 2021

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
|  |  | | | |
|  |
| **sreda,** | **črni kruh (1)**  **maslo (7)**  **med**  **planinski čaj**  **sadje** | **ovseni kruh (1)**  **tunina pašteta (4)**  **jagode** | **goveja juha z vlivanci (1)**  **govedina**  **špinača**  **krompir v kosih**  **radič s fižolom** | **koruzna žemlja (1)**  **smuti** |
| **1.9.** |
| **četrtek,** | **koruzni kruh (1)**  **tunina pašteta (4,7)**  **češnjev paradižnik**  **sadni čaj**  **sadje** | **ovseni kruh (1)**  **hrenovka**  **gorčica (10)**  **bezgov čaj**  **jabolko**  **šolska shema:**  **mleko (7)** | **brokolijeva juha**  **laks kare**  **krompir z blitvo**  **solata endvija** | **ovseni kruh (1)**  **melona** |
| **2.9.** |
| **petek,** | **krompirjev kruh (1)**  **kuhano jajce (3)**  **otroški čaj**  **sadje** | **sirovka (1, 7)**  **bezgov čaj**  **jabolko** | **korenčkova juha**  **pečena bedra**  **mlinci (1,3)**  **paradižnikova solata** | **polnozrnati**  **piškoti (1, 3, 7)**  **mleko (7)** |
| **3.9.** |

Kuhinja si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

Dietni jedilnik je prilagojen zgoraj navedenemu jedilniku. Pri pripravi dietne prehrane uporabljamo:

* pri alergiji na jajca: živila, ki ne vsebujejo jajc (lecitina)
* pri celiakiji: brezglutenska živila
* citrusi: drugo sadje
* oreščki: živila, ki ne vsebujejo oreščkov
* preobčutljivost na nikelj: živila, ki ne vsebujejo niklja
* pri alergiji na kravje mleko: riževo mleko, živila, ki ne vsebujejo mleka, izdelki brez laktoze



**Osnovna šola Gabrovka - Dole**

**Jedilnik za 2. teden**

od 6. do 10. septembra 2021

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **polnozrnati kruh (1)**  **tuna (4)**  **rdeča paprika**  **sadni čaj**  **sadje** | **ajdov kruh (1)**  **rezina sira (3, 7)**  **sadni čaj**  **slive** | **zdrobova juha­ (1)**  **testenine (1, 3)**  **tuna (4) v paradižnikovi**  **omaki**  **endivija s krompirjem** | **koruzna žemlja (1)**  **grozdje** |
| **6. 9.** |
|  | **šolska shema grozdje** |  |  |  |
| **torek** | **pletenka (1)**  **bela kava (1, 7)**  **sadje** | **koruzni kruh (1)**  **suha salama**  **paprika**  **zeliščni čaj**  **hruška** | **svinjski ragu z zelenjavo**  **kuskus (1)**  **kumarična solata** | **ajdov kruh (1)**  **rezina sira (3, 7)** |
| **7. 9.** |
| **sreda** | **črni kruh (1)**  **kisla smetana (7)**  **med**  **otroški čaj**  **sadje** | **koruzni kosmiči (1)**  **mleko (7)**  **nektarina** | **ješprenj (1) s suhim mesom**  **pecivo (1, 3, 7)**  **jabolčni sok** | **polnozrnata štručka (1)**  **jabolko** |
| **8. 9.** |
|  |  | **šolska shema: navadni jogurt (7)** |  |  |
| **četrtek** | **koruzni kruh (1)**  **mortadela**  **paprika, paradižnik**  **otroški čaj**  **sadje** | **črna žemlja (1)**  **topljeni sir (3, 7)**  **otroški čaj**  **lubenica** | **brokoli - cvetačna kremna juha (7)**  **pečenka**  **pražen krompir**  **zelena solata** | **pisani kruh (1)**  **slive** |
| **9. 9.** |
| **petek** | **mlečna polenta (7)**  **sadje** | **polnozrnati kruh (1)**  **medeni namaz (7)**  **bela kava (1, 7)**  **jabolko** | **bučna kremna juha (1)**  **(hokaido buče)**  **ravioli (1, 3)**  **haše omaka**  **zeljnata solata** | **mlečni kruh (1)**  **melona** |
| **10. 9.** |

Kuhinja si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

**Učenci imajo ves čas na voljo napitek – vodo ali nesladkan čaj.**

Dietni jedilnik je prilagojen zgoraj navedenemu jedilniku. Pri pripravi dietne prehrane uporabljamo:

* pri alergiji na jajca: živila, ki ne vsebujejo jajc (lecitina)
* pri celiakiji: brezglutenska živila
* citrusi: drugo sadje
* oreščki: živila, ki ne vsebujejo oreščkov
* preobčutljivost na nikelj: živila, ki ne vsebujejo niklja
* pri alergiji na kravje mleko: riževo mleko, živila, ki ne vsebujejo mleka/laktoze

**Osnovna šola Gabrovka – Dole**

**Jedilnik za 3. teden**

od 13. do 17. septembra 2021

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **ajdov kruh (1)**  **jajčni namaz (3, 7)**  **bezgov čaj**  **sadje** | **koruzni kruh (1)**  **maslo (7)**  **med**  **bezgov čaj**  **slive** | **korenčkova juha**  **široki rezanci (1, 3) s skuto(7) in z orehi (8)**  **mešani kompot** | **banana**  **navadni tekoči jogurt (1)** |
| **13. 9.** |
|  | **šolska shema: grozdje** |  |  |  |
| **torek** | **mlečni zdrob (1) z rozinami**  **sadje** | **polnozrnati kruh (1)**  **ribji namaz (4, 7)**  **otroški čaj**  **breskev** | **porova kremna juha (1)**  **puranji zrezek v smetanovi omaki (7)**  **pečen krompir**  **solata** | **ovseni kruh (1)**  **hruška** |
| **14. 9.** |
| **sreda** | **polnozrnati kruh (1)**  **mlečni namaz (7)**  **naribano korenje**  **otroški čaj**  **sadje** | **mlečni riž (7)**  **lešnikov posip (8)**  **banana** | **kostna juha z zvezdicami (1)**  **piščančji paprikaš**  **kuskus (1)**  **kumarična solata** | **ajdov kruh (1)**  **grozdje** |
| **15. 9.** |
|  |  | **šolska shema: mleko(7)** |  |  |
| **četrtek** | **črni kruh (1)**  **pečen pršut**  **kisla kumarica**  **planinski čaj**  **sadje** | **ajdov kruh(1)**  **kuhano jajce (3)**  **sadni čaj**  **grozdje** | **kremna zelenjavna juha (1)**  **pečen file postrvi**  **krompirjeva solata**  **ananasov sok** | **koruzni kruh (1)**  **sadni kefir (7)** |
| **16. 9.** |
| **petek** | **mlečna prosena kaša (1, 7)**  **suhe slive**  **sadje** | **ovseni kruh (1)**  **piščančja prsa**  **paradižnik**  **otroški čaj**  **grozdje** | **mineštra (1)**  **rižev narastek (3,7)**  **jabolčni sok** | **črna žemlja (1)**  **slive** |
| **17. 9.** |

Kuhinja si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

**Učenci imajo ves čas na voljo napitek – vodo ali nesladkan čaj.**

Dietni jedilnik je prilagojen zgoraj navedenemu jedilniku. Pri pripravi dietne prehrane uporabljamo:

* pri alergiji na jajca: živila, ki ne vsebujejo jajc (lecitina)
* pri celiakiji: brezglutenska živila
* citrusi: drugo sadje
* oreščki: živila, ki ne vsebujejo oreščkov
* preobčutljivost na nikelj: živila, ki ne vsebujejo niklja
* pri alergiji na kravje mleko: riževo mleko, živila, ki ne vsebujejo mleka/laktoze

**Osnovna šola Gabrovka – Dole**

**Jedilnik za 4. teden**

od 20. do 24. septembra 2021

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **koruzni kruh (1)**  **rezina sira (3, 7)**  **šipkov čaj**  **sadje** | **polnozrnati kruh (1)**  **tuna (1)**  **rdeča paprika**  **šipkov čaj**  **nektarina** | **ješprenj (1)**  **s suhim mesom**  **ajdov kruh(1)**  **sadna skuta (7)** | **navadni tekoči jogurt (7)**  **med, orehi** |
| **20. 9.** |
|  | **šolska shema: grozdje** |  |  |  |
| **torek** | **mlečni močnik (1, 7) s suhimi slivami**  **sadje** | **krompirjev kruh (1)**  **rezina sira(3, 7)**  **paradižnik**  **planinski čaj**  **hruška** | **zdrobova juha (1)**  **boranja**  **polenta**  **zeljnata solata s fižolom** | **pisani kruh (1)**  **jabolko** |
| **21. 9.** |
| **sreda** | **polnozrnati kruh (1)**  **ribji namaz (4,7)**  **planinski čaj**  **sadje** | **sirovka (3, 7)**  **jabolko**  **voda/planinski čaj** | **zelenjavna juha**  **špageti (1)**  **v paradižnikovi omaki**  **zelena solata** | **črna žemlja (1)**  **mleko (7)** |
| **22. 9.** |
|  |  | **šolska shema: kefir (1)** |  |  |
| **četrtek** | **ovseni kruh (1)**  **puranja prsa**  **paradižnik**  **sadni čaj**  **sadje** | **polbeli kruh(1)**  **čokoladni namaz(7)**  **mleko** | **prežganka**  **pečena postrv**  **krompir**  **solata** | **ovseni kruh (1)**  **zeliščni namaz (7)**  **grozdje** |
| **23. 9.** |
| **petek** | **mlečni zdrob(1) mandljev posip (8)**  **banana** | **ajdov kruh (1)**  **kisla smetana (7)**  **borovničev džem**  **sadni čaj**  **jabolko** | **grahova juha**  **paniran puranji zrezek (1,3)**  **riž**  **kuhan korenček, brokoli in cvetača** | **koruzna žemlja (1)**  **hruška** |
| **24. 9.** |

Kuhinja si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

**Učenci imajo ves čas na voljo napitek – vodo ali nesladkan čaj.**

Dietni jedilnik je prilagojen zgoraj navedenemu jedilniku. Pri pripravi dietne prehrane uporabljamo:

* pri alergiji na jajca: živila, ki ne vsebujejo jajc (lecitina)
* pri celiakiji: brezglutenska živila
* citrusi: drugo sadje
* oreščki: živila, ki ne vsebujejo oreščkov
* preobčutljivost na nikelj: živila, ki ne vsebujejo niklja
* pri alergiji na kravje mleko: riževo mleko, živila, ki ne vsebujejo mleka/laktoze

**Osnovna šola Gabrovka – Dole**

**Jedilnik za 5. teden**

od 27. septembra do 1. oktobra 2021

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **črni kruh (1)**  **rezina sira (3, 7)**  **sveža paprika**  **sadni čaj**  **sadje** | **pletenka (1)**  **sadni čaj**  **jabolko** | **zelenjavna juha z zlatimi kroglicami (1)**  **lazanja (1, 3, 7)**  **zelena solata z naribanim jajcem (3)** | **koruzni kruh (1)**  **grozdje** |
| **27. 9.** |
|  | **šolska shema: hruška** |  |  |  |
| **torek** | **mlečni zdrob (1)**  **lešnikov posip (8)**  **sadje** | **polnozrnati kruh (1)**  **topljeni sir (1, 7)**  **gorčica (10)**  **jabolčni sok** | **porova juha**  **mesno-zelenjavna**  **rižota**  **paradižnikova solata s papriko** | **masleni piškoti (1)**  **slive** |
| **28. 9.** |
| **sreda** | **ovseni kruh (1)**  **medeni namaz (7)**  **mleko(7)**  **sadje** | **koruzni kruh (1)**  **piščančja prsa**  **paprika, paradižnik**  **otroški čaj** | **zdrobova juha(1) hrenovka**  **krompir v kosih**  **dušeno zelej** | **črna žemlja (1)**  **jabolko** |
| **29. 9.** |
|  |  | **šolska shema: mleko (7)** |  |  |
| **četrtek** | **polnozrnati kruh (1)**  **topljeni sir (7)**  **paradižnik**  **bezgov čaj**  **sadje** | **ajdov kruh (1)**  **kuhano jajce (7)**  **sadni čaj**  **grozdje** | **cvetačna kremna juha (1)**  **makaronovo meso**  **zelena solata** | **polnozrnati kruh (1)**  **banana** |
| **30. 9.** |
| **petek** | **koruzni kosmiči (1)**  **mleko (7)**  **sadje** | **polnozrnata žemlja (1)**  **sadni smuti (7)**  **slive** | **mesno-zelenjavna enolončnica z ajdovo kašo**  **kokosovo pecivo (1)** | **ajdov kruh (1)**  **hruška** |
| **1. 10.** |

Kuhinja si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

**Učenci imajo ves čas na voljo napitek – vodo ali nesladkan čaj.**

Dietni jedilnik je prilagojen zgoraj navedenemu jedilniku. Pri pripravi dietne prehrane uporabljamo:



* pri alergiji na jajca: živila, ki ne vsebujejo jajc (lecitina)
* pri celiakiji: brezglutenska živila
* citrusi: drugo sadje
* oreščki: živila, ki ne vsebujejo oreščkov
* preobčutljivost na nikelj: živila, ki ne vsebujejo niklja
* pri alergiji na kravje mleko: riževo mleko, živila, ki ne vsebujejo mleka/laktoze