**Osnovna šola Gabrovka – Dole**

**Jedilnik za 1. teden**

od 29. avgusta do 2. septembra 2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **Vrnitev učencev v šolo v tednu od 15. 2. 2021 | Osnovna šola MengešPOLETNE POČITNICE** | | | |
| **29. 8.** |
| **torek**  **30. 8.** |
| **sreda** |
| **31. 8.** |
| **četrtek** | **ajdov kruh (1)**  **rezina sira (3,7)**  **planinski čaj**  **sadje** | **pirin kruh (1)**  **pečen pršut**  **paradižnik/paprika**  **jabolčni sok**  **jabolko** | **ješprenj s suhim mesom (1)**  **polbeli kruh (1)**  **ananasov sok** | **polnozrnati piškoti (1, 3, 7)**  **mleko (7)** |
| **1. 9.** |
| **petek** | **koruzni kosmiči (1)**  **mleko (7)**  **sadje** | **polnozrnati kruh (1)**  **telečja hrenovka**  **gorčica (10)**  **sadni čaj**  **slive** | **bučkina kremna juha (7)**  **pečenka**  **kuskus (1)**  **zelena solata s koruzo** | **ovseni kruh (1)**  **hruška** |
| **2. 9.** |

Kuhinja si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

**Učenci imajo ves čas na voljo napitek – vodo ali nesladkan čaj. V času kosila tudi sveže sadje.**



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 2. teden**

od 5. do 9. septembra 2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **polnozrnati kruh (1)**  **ribji namaz (4, 7)**  **paprika**  **sadni čaj**  **sadje** | **ajdov kruh (1)**  **šunka**  **sveže kumarice**  **sadni čaj**  **slive** | **svinjski ragu z zelenjavo**  **kuskus (1)**  **zelena solata**  **z naribanim korenčkom** | **koruzna žemlja(1)**  **grozdje** |
| **5. 9.** |
|  | **Šolska shema:**  **slive** |  |  |  |
| **torek** | **pletenka (1)**  **bela kava (1, 7)**  **sadje** | **črna žemlja (1)**  **napitek ego (7)**  **nektarina** | **puranji zrezek v smetanovi omaki (7)**  **pečen krompir**  **zelena solata z naribanim korenjem** | **polnozrnati kruh (1)**  **topljeni sir (7)** |
| **6. 9.** |
| **sreda** | **črni kruh (1)**  **maslo (7), med**  **zeliščni čaj**  **sadje** | **koruzni kruh (1)**  **suha salama**  **paradižnik**  **zeliščni čaj**  **hruška** | **zelenjavna juha**  **sirovi štruklji (1, 3, 7) z drobtinami**  **jabolčni kompot** | **polnozrnata štručka (1)**  **jabolko** |
| **7. 9.** |
| **četrtek** | **koruzni kruh (1)**  **mortadela**  **paprika, paradižnik**  **otroški čaj**  **sadje** | **koruzni kosmiči (1)**  **mleko (7)**  **lubenica** | **pečen piščanec**  **pire krompir (7)**  **zelena solata s koruzo** | **pisani kruh (1)**  **slive** |
| **8. 9.** |
| **petek** | **pirin kruh (1)**  **umešana jajca (3)**  **bezgov čaj**  **sadje** | **polnozrnati kruh (1)**  **medeni namaz (7)**  **bela kava (1, 7)**  **jabolko** | **mineštra (1)**  **jabolčna pita (1,3, 7)**  **pomarančni sok** | **ajdov kruh (1)**  **melona** |
| **9. 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 12. do 16. septembra 2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **ajdov kruh (1)**  **jajčni namaz (3, 7)**  **bezgov čaj**  **sadje** | **koruzni kruh (1)**  **tunina pašteta (4)**  **sveža paprika**  **bezgov čaj**  **slive** | **korenčkova juha**  **široki rezanci(1,3) s skuto(7) in z orehi(8)**  **mešani kompot** | **banana**  **navadni tekoči jogurt(7)** |
| **12. 9.** |
|  | **Šolska shema:**  **mleko(7)** |  |  |  |
| **torek** | **polnozrnati kruh(1)**  **mlečni namaz(7)**  **naribano korenje**  **otroški čaj**  **sadje** | **črna žemlja(1)**  **navadni tekoči jogurt(7)**  **orehi(8)**  **banana** | **mineštra (1)**  **rižev narastek (3,7)**  **pomarančni sok** | **ovseni kruh(1)**  **hruška** |
| **13. 9.** |
| **sreda** | **mlečni zdrob (1, 7)**  **sadje** | **polnozrnati kruh (1)**  **ribji namaz (4,7)**  **otroški čaj**  **breskev** | **piščančji paprikaš**  **kuskus (1)**  **kumarična solata**  **lubenica** | **ajdov kruh (1)**  **grozdje** |
| **14. 9.** |
| **četrtek** | **črni kruh(1)**  **pečen pršut**  **sveže kumarice(10)**  **planinski čaj**  **sadje** | **pisani kruh(1)**  **rezina sira (3,7)**  **sadje** | **kostna juha z zvezdicami (1)**  **pečen file postrvi (4)**  **krompirjeva solata** | **koruzni kruh(1)**  **sadni kefir(7)** |
| **15. 9.** |
| **petek** | **mlečna prosena kaša(7)**  **suhe slive**  **sadje** | **ovseni kruh(1)**  **piščančja prsa**  **paradižnik**  **otroški čaj**  **grozdje** | **korenčkova juha**  **testenine (1)**  **tuna (4) v paradižnikovi**  **omaki**  **endivija s krompirjem** | **črna žemlja(1)**  **slive** |
| **16. 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 19. do 23. septembra 2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **koruzni kruh (1)**  **rezina sira(3,7)**  **šipkov čaj**  **sadje** | **polnozrnati kruh(1)**  **tuna(4)**  **rdeča paprika**  **šipkov čaj**  **nektarina** | **fižolova kremna juha s testeninami (1,7)**  **krof (1,3,7)**  **ananasov sok** | **navadni tekoči jogurt(7)**  **med, orehi(8)** |
| **19. 9.** |
|  | **Šolska shema:**  **grozdje** |  |  |  |
| **torek** | **mlečni močnik (1,7) s suhimi slivami**  **sadje** | **ovseni kruh (1)**  **topljeni sir (7)**  **paradižnik**  **planinski čaj**  **hruška** | **zdrobova juha (1)**  **boranja**  **polenta**  **zeljnata solata s fižolom** | **črni kruh(1)**  **jabolko** |
| **20. 9.** |
| **sreda** | **polnozrnati kruh(1)**  **ribji namaz(4,7)**  **planinski čaj**  **sadje** | **mlečni zdrob(1,7) mandljev posip(8)**  **banana** | **špinačna juha z zlatimi kroglicami(1)**  **lazanja(1,3,7)**  **zelena solata** | **polnozrnata žemlja(1)**  **mleko (7)** |
| **21. 9.** |
| **četrtek** | **črna žemlja (1)**  **bela kava(1,7)**  **sadje** | **črni kruh(1)**  **kuhan pršut**  **sveže kumarice**  **otroški čaj**  **slive** | **brokoli - cvetačna kremna juha(7)**  **pečenka**  **pražen krompir**  **zelena solata** | **ovseni kruh(1)**  **topljeni sir(7)**  **grozdje** |
| **22. 9.** |
| **petek** | **ovseni kruh(1)**  **puranja prsa**  **paradižnik**  **sadni čaj**  **sadje** | **ajdov kruh (1)**  **pasirana skuta(7)**  **borovničev džem**  **sadni čaj**  **jabolko** | **mesne kroglice v paradižnikovi omaki pire krompir(7)**  **rdeča pesa**  **jabolčni sok** | **koruzna žemlja(1)**  **hruška** |
| **23. 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 26. do 30. septembra 2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Zajtrk** | **Malica** | **Kosilo** | **Malica** |
| **ponedeljek** | **koruzni kruh(1)**  **umešana jajca(4)**  **šipkov čaj**  **sadje** | **polnozrnati kruh(1)**  **tunin namaz(4)**  **rdeča paprika**  **šipkov čaj**  **grozdje** | **jota**  **polbeli kruh(1)**  **vaniljev puding(1,7)** | **napitek ego(7)**  **koruzna**  **štručka(1)** |
| **26. 9.** |
|  | **Šolska shema:**  **mleko(7)** |  |  |  |
| **torek** | **ovseni kruh(1)**  **tuna(4)**  **rdeča paprika**  **planinski čaj**  **sadje** | **krompirjev kruh(1)**  **topljeni sir(7)**  **paradižnik**  **planinski čaj**  **hruška** | **goveja juha z ribano kašo(1)**  **BIO govedina**  **bučke v omaki**  **pire krompir(7)** | **polnozrnata žemlja(1)**  **mleko (7)** |
| **27. 9.** |
| **sreda** | **pisani kruh(1)**  **sadni jogurt(7)**  **sadje** | **mlečni zdrob (1) mandljev posip(8)**  **banana** | **pečen piščanec**  **zelenjavni riž**  **zeljnata solata s krompirjem**  **ananasov sok** | **grisini(1)**  **melona** |
| **28. 9.** |
| **četrtek** | **pirin kruh(1)**  **namaz s šunko in papriko**  **otroški čaj**  **sadje** | **črni kruh(1)**  **kuhan pršut**  **sveže kumarice**  **otroški čaj**  **slive** | **štefani pečenka (3)**  **pire krompir (7)**  **paradižnikova solata s papriko** | **ovseni kruh(1)**  **topljeni sir (7)**  **grozdje** |
| **29. 9.** |
| **petek** | **mlečni zdrob(1)**  **orehov posip(8)**  **sadje** | **ajdov kruh (1)**  **kisla smetana(7)**  **borovničev džem**  **sadni čaj**  **hruška** | **bučna kremna juha(7)**  **(hokaido buče)**  **špageti (1) z mesno omako**  **nariban sir (3,7)**  **solata** | **koruzna žemlja(1)**  **slive** |
| **30. 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