**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) paprikačaj | 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