

# JEDILNIK OKTOBER 2017 – VRTEC - 1. starostno obdobje

## 1. teden (od 2. 10. do 6. 10. 2017)

---

### PONEDELJEK

Zajtrk: Polnozrnat kruh (GPŠ), tunin namaz (R)[domača izdelava], nesladkan čaj ali voda  
Malica: Sadno zelenjavni krožnik  
Kosilo: Krompirjev golaž, ajdov kruh (GPŠ), kompot, voda ali nesladkan čaj  
Pop. malica: Prepečenec (GPŠ), grozdje, voda

---

### TOREK

Zajtrk: Graham kruh (GPŠ), sirni namaz z zelišči MU (M), nesladkan čaj ali voda  
Malica: Mešano sezonsko sadje  
Kosilo: Brokolijeva juha (GPŠ, J, Z), piščančje kračke, dušen riž, paradižnik v solati, nesladkan čaj ali voda  
Pop. malica: Več vrst sadja – smootie (z vodo ali mlekom, sladkano lahko z medom)

---

### SREDA

Zajtrk: Ajdov mešani kruh (GPŠ), med (Bloški), maslo (M), nesladkan čaj ali voda  
Malica: Mešano sezonsko sadje  
Kosilo: Bučna juha (GPŠ, J, Z), čufte v paradižnikovi omaki, pire krompir (M), zelena solata s fižolom, nesladkan čaj ali voda  
Pop. Malica: Pisan kruh (GPŠ), lubenica, voda

---

### ČETRTEK

Zajtrk: Carski praženec (GPŠ, M, J), nesladkan čaj ali voda  
Malica: Sadno zelenjavni krožnik  
Kosilo: Fižolova mineštra s testeninami (GPŠ, J, Z), domače pecivo (M), ovsen kruh (GPŠ, GO, S), po želji sadje, nesladkan čaj ali voda  
Pop. malica: Bela bombeta s sirom in bučnimi semeni – ½, voda ali nesladkan čaj

---

### PETEK

Zajtrk: Polenta, mleko (M) [eko mleko lokalnega pridelovalca],  
Malica: Mešano sezonsko sadje  
Kosilo: Porova juha (GPŠ, J, Z), testenine SVEDRI (GPŠ, J), mesna omaka, zeljna solata s koruzo, voda ali nesladkan čaj  
Pop. Malica: Črna žemlja (GPŠ, GR), banana, voda

---

**Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika. Pri vseh pripravljenih jedeh v kuhinji se uporablja manj sladkorja in manj soli.**

**VEČJI KOSI ŽIVIL SO SEKLJANI IN PRIMERNI ZA TO STAROSTNO SKUPINO.**

#### LEGENDA OZNAK ALERGENOV:

**M** – mleko, mlečni izdelki (laktoza), **G** – gluten (pšenica – GPŠ, pira – GPI, rž – GR, ječmen – GJ, oves – GO), **Z** – zelena, **S** – soja, **A** – arašidi, **O** – oreški (orehi, mandeljni, lešniki, pistacija, brazilski oreški...ipd), **J** – jajca, **R** – ribe, **GOR** – gorčica, **SE** – sezam, **VB** – volčji bob, **ME** – mehkužci, **ŽD**, žveplov dioksid, **SU** - sulfiti

Vse jedi, živila, ki jih ponujamo lahko vsebujejo alergene v sledovih. (Uredba EU št. 1169/2011 in Uredba o izvajanju Uredbe 1169/2011 (Uradni list RS, št. 6/2014))