

JEDILNIK OKTOBER 2017 – VRTEC – 1. STAROSTNO OBDOBJE
4. teden (od 23. 10. do 27. 10. 2017)

PONEDELJEK

Zajtrk: **Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), kuhan pršut Kras, rezan sir (M), nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Jota iz zelja (GPŠ), bel kruh (GPŠ, S), kompot, nesladkan čaj ali voda**
Pop. malica: **Grisini (GPŠ), nektarina, voda**

TOREK

Zajtrk: **Ovsen kruh (GPŠ, GO, S), topljeni sir za mazanje (M), nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Juha iz bučk (GPŠ, Z, J), mesna štruca (GPŠ, J, Z), pire krompir (M), zelena solata s koruzo, voda ali nesladkan čaj**
Pop. Malica: **Melona, kajzerica (GPŠ), voda**

SREDA

Zajtrk: **Bela bombeta (GPŠ), sadni jogurt (M)**
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Porova juha (GPŠ, J), goveji zrezek v naravni omaki (GPŠ, Z), kus kus (GPŠ), rdeča pesa, voda ali nesladkan čaj**
Pop. malica: **Žemlja (GPŠ), banana, voda**

ČETRTEK

Zajtrk: **Polenta (GPŠ), mleko (M) [eko mleko lokalnega pridelovalca]**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Grahova juha (GPŠ, J, Z), testenine v paradižnikovi omaki (GPŠ, J), riban sir (M), zeljnata solata s fižolom, voda ali nesladkan čaj**
Pop. malica: **Banana, bel kruh (GPŠ), voda**

PETEK

Zajtrk: **Ocvrta jajčka (J), bel kruh (GPŠ), nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Cvetačna juha (GPŠ, Z, J), pečenica, slan krompir, kislata repa, nesladkan čaj ali voda**
Pop. Malica: **½ navihančka z nadevom (GPŠ M, J), 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))