

JEDILNIK DECEMBER 2017 – VRTEC - 1. starostno obdobje

1. teden (od 4. 12. do 8. 12. 2017)

PONEDELJEK

Zajtrk: **Polnozrnat kruh (GPŠ), tunin namaz (R)** [*domača izdelava*], **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: **Grisini (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: **Navihanček z nadevom (GPŠ, M, J), voda**

SREDA

Zajtrk: **Parkelj – sladek kruh Mlinotest (GPŠ, M, J), bela kava (M)** [*eko mleko lokalnega pridelovalca*],
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: **Žemlja (GPŠ), navadni jogurt (M), voda**

ČETRTEK

Zajtrk: **Ajdov kruh (GPŠ), ocvrta jajčka, nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Krompirjev golaž, ajdov kruh (GPŠ), kompot, voda ali nesladkan čaj**
Pop. malica: **Več vrst sadja – smoothie (z vodo ali mlekom, sladkano lahko z medom)**

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))