

JEDILNIK MAREC 2018 – VRTEC - 1. STAROSTNO OBDOBJE

3. teden (od 19. 3. do 23. 3. 2018)

PONEDELJEK

Zajtrk: **Ajdov kruh (GPŠ), med, maslo (M), nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Ričet (GJ), bel kruh (GPŠ), domače pecivo (GPŠ, J, M), voda ali nesladkan čaj**
Pop. Malica: **Prepečenec (GPŠ), mandarina, voda**

TOREK

Zajtrk: **Prosenka kaša s suhimi slivami, mleko (M) [eko mleko lokalnega pridelovalca],**
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Porova juha (GPŠ), rižota s svinjskim mesom, zeljnata solata s fižolom, voda ali nesladkan čaj**
Pop. malica: **Banana, žemlja (GPŠ), voda**

SREDA

Zajtrk: **Črn kruh (GPŠ), rezan sir (M), nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Bučna juha (GPŠ, J, Z), goveji zrezek v omaki, široki rezanci (GPŠ, J), zelena solata s koruzo, nesladkan čaj ali voda**
Pop. malica: **Več vrst sadja – smootie (z vodo ali mlekom, sladkano lahko z medom), kruh (GPŠ)**

ČETRTEK

Zajtrk: **Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), kuhan pršut Kras, nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Korenčkova juha (GPŠ, J, Z), piščančji paprikaš, pire krompir (M), paradižnikova solata, nesladkan čaj ali voda**
Pop. Malica: **½ pletenke (GPŠ), mleko (M) [eko mleko lokalnega pridelovalca],**

PETEK

Zajtrk: **Bel kruh (GPŠ), ocvrta jajčka (J), nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Grahova juha (GPŠ, J, Z), testenine SVEDRI (GPŠ, J), paradižnikova omaka, riban sir (M), rdeča pesa, nesladkan čaj ali voda**
Pop. malica: **½ jabolčnega zavitka (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

V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU BOMO ZAČELI 1X NA TEDEN VKLJUČEVATI TUDI MESNE IZDELKE.

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))