



JEDILNIK OKTOBER 2018 – VRTEC 1. STAROSTNO OBDOBJE 3. teden (od 15. 10. do 19. 10. 2018)

PONEDELJEK

- Zajtrk: Črn kruh (GPŠ), topljeni sir za mazanje (M), nesladkan čaj ali voda
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Goveja juha z rezanci (GPŠ, J), sirovi tortelini (GPŠ, J) v smetanovi omaki (M), kitajsko zelje s koruzo, nesladkan čaj ali voda
Pop. Malica: Skutka muki (M)

TOREK - svetovni dan hrane

(seznanitev z eksotičnim sadjem)

- Zajtrk: Corn flakes (brez dodanega sladkorja), navadni jogurt (M),
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Brokolijeva juha (GPŠ, Z), piščančje kračke, pire krompir (M), solata iz rdečega zelja, 100% jabolčni sok redčen z vodo
Pop. malica: Polnozrnatni keksi (GPŠ) (brez dodanega sladkorja), sadje

SREDA

- Zajtrk: Mlečni riž (M)* *[EKO mleko lokalnega pridelovalca]* s kakavovim posipom, rozine
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Zdrobova juha (GPŠ), testenine z mesno omako (GPŠ, J), paradižnikova solata, čaj
Pop. malica: Sirni namaz (M), kruh (GPŠ)

ČETRTEK

- Zajtrk: Ovsen kruh (GPŠ, GR), puranja šunka*¹, kisl paprika, naravni domači jabolčni sok
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Krompirjev golaž, bel kruh (GPŠ), kompot, voda ali nesladkan čaj
Pop. Malica: Koruzna žemlja (GPŠ), mleko (M)

PETEK

- Zajtrk: Ocvrta jajčka (J), mleko (M)
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Pašta fižol s hrenovko (GPŠ), ajdov kruh (GPŠ), puding (M) *[domača izdelava]*, voda ali nesladkan čaj
Pop. malica: ½ navihančka (GPŠ, M, J, O), čaj

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.

1* OPOMBA: PURANJA ŠUNKA - PIVKA je iz kakovostnih kosov svetlega mesa prsi in temnega mesa beder brez dodanih maščob. Spada med lahke izdelke.

EKOLOŠKO ŽIVILO JE OZNAČENO Z *.

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))