

JEDILNIK JANUAR 2019 – VRTEC - 1. STAROSTNO OBDOBJE

3. teden (od 14. 1. do 18. 1. 2019)

PONEDELJEK

Zajtrk: Polbeli kruh (GPŠ), marelična marmelada, kislá smetana (M), nesladkan čaj
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Grahova juha (GPŠ), tribarvne testenine s tuno (GPŠ, J), riban sir (M), zeljna solata s fižolom, voda ali nesladkan čaj
Pop. Malica: Ajdov kruh (GPŠ, GR), čokoladno lešnikov namaz (M, O)¹

TOREK

Zajtrk: Koruzna štručka (GPŠ), bio kefir okus jagoda - vanilija (M), nesladkan čaj ali voda
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Brokolijeva juha (GPŠ, Z), rižota s puranjim mesom, rdeča pesa, voda ali nesladkan čaj
Pop. malica: Polnozrnati keksi (GPŠ) (brez dodanega sladkorja)

SREDA

Zajtrk: Prosená kaša s suhimi slivami na mleku (M)* [EKO mleko lokalnega pridelovalca]
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Cvetačna juha (GPŠ, Z, J), pečenica, slan krompir, kislá repa, nesladkan čaj ali voda
Pop. malica: Banana

ČETRTEK

Zajtrk: Ocvrta jajčka, pisan kruh (GPŠ)
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Porova juha (GPŠ, J, Z), goveji zrezek v naravni omaki (GPŠ, Z), kus kus (GPŠ), Kitajsko zelje s koruzo, voda ali nesladkan čaj
Pop. Malica: ½ sirovega bureka (GPŠ, M, J)

PETEK

Zajtrk: Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), pašteta Argeta – tuna², kislé kumarice, nesladkan čaj
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Zelenjavna enolončnica, slivovi cmoki z drobtinami (GPŠ, M, J), voda ali nesladkan čaj
Pop. malica: Navadni jogurt z jagodami

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

VEČJI KOSI ŽIVIL SO SESEKLJANI IN PRIMERNI ZA TO STAROSTNO SKUPINO.

1 OPOMBA: Čokoladno lešnikov uvrstimo na jedilnik 2-3-x na leto.

2 OPOMBA: PAŠTETA ARGETA je 100-odstotno naravna mešanica najboljših sestavin. Brez ojačevalcev okusa, brez konzervansov in brez glutena

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))