

JEDILNIK MAREC 2019 – VRTEC 1. STAROSTNO OBDOBJE

1. teden (od 4. 3. do 8. 3. 2019)

PONEDELJEK

Zajtrk: **Ajdov kruh (GPŠ), tunin namaz (R)[domača izdelava], nesladkan čaj**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Ričet (GJ), bel kruh (GPŠ), puding [domača izdelava](M), nesladkan čaj ali voda**
Pop. Malica: **Polnozrnat keksi (GPŠ) (brez dodanega sladkorja)**

TOREK

Zajtrk: **Polenta, mleko **[eko mleko lokalnega pridelovalca]***
Malica: **Mešano sadje**
Kosilo: **Cvetačna juha (GPŠ, Z, J), pečenica, slan krompir, kislata repa, nesladkan čaj ali voda**
Pop. malica: **½ PUSTNEGA KROFA z marmelado (GPŠ, M, J)**

SREDA

Zajtrk: **Bio koruzni mešani kruh* (GPŠ), maslo (M), med [Bloški], *eko jabolko**, nesladkan čaj**
Malica: **Mešano sadje**
Kosilo: **Porova juha (GPŠ, J), testenine s tuno in zelenjavo (GPŠ, R, M), riban sir (M), zelje s fižolom, voda ali čaj**
Pop. malica: **Bio* pecivo (GPŠ)**

ČETRTEK

Zajtrk: **Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), kuhan pršut, kisle kumare, nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Prežganka (GPŠ, J), goveji golaž, polenta (GPŠ), zelena solata, nesladkan čaj**
Pop. Malica: **Jogurt (M)**

PETEK

Zajtrk: **Črn kruh (GPŠ), topljeni sir za mazanje (M), nesladkan čaj, ananas**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Zelenjavna enolončnica, ajdovi štruklji z drobinami (GPŠ, M, J), breskov sok (sadni delež najmanj 50 %) ali voda**
Pop. malica: **Banana, polnozrnat prepečenec (GPŠ)**

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.

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))