

JEDILNIK JANUAR 2020 – VRTEC

4. teden (od 20. 1. do 24. 1. 2020)

PONEDELJEK

Zajtrk: Koruzni mešani kruh (GPŠ, GR), **čokoladno lešnikov namaz (M, O)¹**, nesladkan čaj ali voda
Malica: Sadni krožnik
Kosilo: Krompirjev golaž, bel kruh (GPŠ), domače pecivo, voda ali nesladkan čaj
Pop. Malica: Navadni jogurt s sadjem in medom (M)

TOREK

Zajtrk: Kruh s semeni (GPŠ, GR, SE), puranja šunka*¹, kisle kumare, nesladkan čaj ali voda
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Špinačna juha (GPŠ, J, Z), testenine s tuno in zelenjavo (GPŠ, R, M), riban sir (M), rdeč radič s fižolom, voda
Pop. malica: Polnozrnat prepečenec (GPŠ)

SREDA

Zajtrk: Müsli natur (GPŠ, GO, GJ, M), navadni jogurt (M), nesladkan čaj ali voda
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Jota z repo in prekajenim mesom, francoski rogljič z marmelado (GPŠ, J, M), ovsen kruh (GPŠ, GO, S), nesladkan čaj ali voda
Pop. malica: Banana

ČETRTEK

Zajtrk: Sirova štručka (GPŠ), kakav (M) [**eko mleko lokalnega pridelovalca*]
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Prežganka (GPŠ), puranji trakci v smetanovi v omaki (GPŠ, M), riž, zeljna solata s korenčkom, voda ali nesladkan čaj
Pop. Malica: Hruška, keksi brez mleka in jajc (GPŠ)

PETEK

Zajtrk: Topljeni sirček (M), ajdov kruh (GPŠ), nesladkan čaj
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Fižolova juha (GPŠ), mesna omaka, svaljki (GPŠ, J), polbeli kruh (GPŠ), rdeča pesa, nesladkan čaj ali voda
Pop. malica: Pletenka (GPŠ)

Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika.

Pri vseh pripravljenih jedeh v šoli se uporablja manj sladkorja in manj soli.

*1 OPOMBA: Čokoladno lešnikov namaz smo uvrstili na jedilnik 3-4 x na leto.

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, **GO** – 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))