

JEDILNIK JANUAR 2020 – VRTEC 1. STAROSTNO OBDOBJE

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

PONEDELJEK

Zajtrk: **1. leto:** Polenta na mleku (M)
2. in 3. leto: 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 (GPŠ, M), 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 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: **Sadni 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.

VEČJI KOSI ŽIVIL SO SEKLJANI IN PRIMERNI ZA TO STAROSTNO SKUPINO

***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))