

JEDILNIK JANUAR 2020 – VRTEC – 1. STAROSTNO OBDOBJE

1. teden (od 27. 1. do 31. 1. 2020)

PONEDELJEK

Zajtrk: **Bel kruh (GPŠ), tunin namaz (R)[domača izdelava], nesladkan čaj**
Malica: **Sadni krožnik**
Kosilo: **Bučna juha (GPŠ, J, Z), testenine v paradižnikovi omaki (GPŠ, J), kitajsko zelje, nesladkan čaj ali voda**
Pop. Malica: **Sadni smoothie (M)**

TOREK

Zajtrk: **1. leto: Bio pirin zdrob na mleku (M)**
2. in 3. leto: Ajdov kruh z orehi* (GPŠ, O), maslo (M), med [Bloški], čaj
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Prežganka (GPŠ, J, Z), mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir (M), rdeča pesa, nesladkan čaj ali voda**
Pop. malica: **Polnozrnat keksi (GPŠ), 100 % ananasov sok**

SREDA

Zajtrk: **Ocvrta jajčka (J), kos polbelega kruha (GPŠ), nesladkan čaj**
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Porova juha (GPŠ, J, Z), rižota s piščančjim mesom, paradižnikova solata, sok redčen z vodo**
Pop. malica: **Jabolčni zavitek (GPŠ, M)**

ČETRTEK

Zajtrk: **Bio kefir* (M), pletenka (GPŠ, SE)**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Brokolijeva juha (GPŠ, J, Z), goveji zrezek v naravni omaki (GPŠ, Z), kus kus (GPŠ), stročji fižol, voda ali nesladkan čaj**
Pop. Malica: **Kos kruha (GPŠ), marmelada**

PETEK

Zajtrk: **Polenta, mleko* (M) [eko mleko lokalnega pridelovalca]**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Goveja juha z rezanci, slivovi cmoki (GPŠ, M, J), nesladkan čaj**
Pop. malica: **Grški sadni jogurt (M)**

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))