

JEDILNIK MAREC 2020 – VRTEC 1. STAROSTNO OBDOBJE

3. teden (od 18. 5. do 22. 5. 2020)

PONEDELJEK

Zajtrk: Sendvič s šunko in sirom (Mlinotest) (GPŠ, M), nesladkan čaj ali voda
Malica: Sadje
Kosilo: Ričet (GJ), polbeli kruh (GPŠ), sladoled (M), voda
Pop. malica: Mini rolada (GPŠ, M)

TOREK

Zajtrk: Francoski rogljiček z mareličnim nadevom (GPŠ, M, J) nesladkan čaj
Malica: Sadje
Kosilo: Prežganka (GPŠ), piščančja rižota, zelena solata, voda ali nesladkan čaj
Pop. Malica: Polnozrnati keksi (GPŠ, M, J)

SREDA

Zajtrk: Mlečni zdrob (M) [*eko mleko lokalnega pridelovalca*], čokoladni posip
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Fižolova mineštra s testeninami (GPŠ, J, Z), jabolčni zavitek (GPŠ, M, J), ovsen kruh (GPŠ, GO, S), voda
Pop. malica: Banana

ČETRTEK

Zajtrk: Koruzna štručka (GPŠ), sadni jogurt MU (M)
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Porova juha (GPŠ, J, Z), segedin golaž s svinjino, polenta, voda
Pop. malica: Čokoladno mleko (M)

PETEK

Zajtrk: Sirova štručka, bela kava (M) [*eko mleko lokalnega pridelovalca**]
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Korenčkova juha (GPŠ), testenine z mesno omako (GPŠ, J), zelena solata, voda ali nesladkan čaj
Pop. Malica: Breskov sok, prepečenec (GPŠ)

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

VEČJI KOSI ŽIVIL SO SEKLJANI IN PRIMERNI ZA TO STAROSTNO SKUPINO

V času epidemije COVID – 19 je jedilnik prilagojen po priporočilih NIJZ (enostavnejši, enoporcijski obroki)

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** – sesam, **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))