

# JEDILNIK OKTOBER 2020 – VRTEC 1. STAROSTNO OBDOBJE

## 2. teden (od 12. 10. do 16. 10. 2020)

---

### PONEDELJEK

Zajtrk: **Buhtelj** (GPŠ, M, J) z mareličnim nadevom, **mleko (M)** [*eko mleko lokalnega proizvajalca*],  
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**  
Kosilo: **Porova juha** (GPŠ, J, Z), **goveji zrezek v naravni omaki** (GPŠ, Z), **kus kus** (GPŠ),  
**zelena solata, voda**  
Pop. Malica: **Keksi polnozrnatni** (GPŠ)

---

### TOREK

Zajtrk: **Polbeli kruh** (GPŠ), **tunin namaz (R)**[*domača izdelava*], **paprika, nesladkan čaj**  
Malica: **Mešano sezonsko sadje**  
Kosilo: **Telečja\* obara** (bio telečje meso) s širokimi rezanci (GPŠ), **domače pecivo** (GPŠ, J, M),  
**ovsen kruh** (GPŠ, GO, S), **nesladkan čaj ali voda**  
Pop. malica: **Pirina štručka** (GPŠ)

---

### SREDA

Zajtrk: **Pletenka** (GPŠ), **bio kefir\* zeleno jabolko (M)**  
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**  
Kosilo: **Ajdova juha** (GPŠ) **kaneloni šunka - sir, pire krompir (M), rdeča pesa**  
Pop. Malica: **Banana**

---

### ČETRTEK

Zajtrk: **Kajzarica, šunka, sir (M), kisle kumarice, nesladkan čaj**  
Malica: **Mešano sezonsko sadje**  
Kosilo: **Brokolijeva juha** (GPŠ), **riž z zelenjavno – mesno omako\*** (bio telečje mleto meso),  
**paradižnikova solata**  
Pop. malica: **Navadni jogurt (M), med**

---

### PETEK

Zajtrk: **1. leto: Pšenični zdrob na mleku (M)**  
**2. in 3. leto: Bio ajdov kruh\* (GPŠ, GR), čokoladno lešnikov namaz (M, O)\*, nesladkan čaj**  
**ali voda**  
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**  
Kosilo: **Zelenjavni ričet (GJ), polbel kruh (GPŠ), sladoled v lončku (M), voda**  
Pop. malica: **Borovničev mafin (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**

**\*1 OPOMBA: Čokoladno lešnikov namaz smo uvrstili na jedilnik 1-x na dva meseca.**

**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))