

JEDILNIK MAREC 2021 – VRTEC 1. STAROSTNO OBDOBJE

2. teden (od 8. 3. do 12. 3. 2021)

PONEDELJEK

Zajtrk: Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), pašteta Argeta – Junior*¹, kisle kumarice, nesladkan čaj ali voda
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Fižolova juha (GPŠ, J, Z), kremna rezina (GPŠ, M, J), ovsen kruh (GPŠ, GO, S), voda
Pop. malica: Keksi masleni (GPŠ)

TOREK

Zajtrk: Prosenka kaša s suhimi slivami, mleko (M) [eko mleko lokalnega pridelovalca]
Malica: Mešano sadje
Kosilo: Bučna juha (GPŠ, J, Z), rižota s piščančjim mesom, zelena solata s koruzo
Pop. Malica: Kos kruha (GPŠ), sirni namaz (M)

SREDA

Zajtrk: Pisan kruh (GPŠ), tunin namaz (R)[domača izdelava], zelena paprika, nesladkan čaj
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Jota iz zelja s kranjsko klobaso, polbel kruh (GPŠ, S), kompot, voda
Pop. malica: Banana

ČETRTEK

Zajtrk: Polbeli kruh (GPŠ), umešana jajčka (J), nesladkan čaj
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Prežganka (GPŠ, Z, J), čufti v paradižnikovi omaki (GPŠ, J, Z), krompir v kosih, rdeča pesa, voda ali nesladkan čaj
Pop. malica: Jabolčni zavitek (GPŠ, M, J)

PETEK

Zajtrk: Pletenka (GPŠ), bio kefir z okusom (M), mandarina, voda
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Korenčkova juha (GPŠ, J, Z), pečena riba, krompirjeva solata, majoneza
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))