

JEDILNIK MAREC 2021 – VRTEC 1. STAROSTNO OBDOBJE

5. teden (od 29. 3. do 2. 4. 2021)

PONEDELJEK

Zajtrk: Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), **pašteta Argeta**, kisle kumarice, nesladkan čaj
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Ričet (GJ), polbel kruh (GPŠ), domač puding (GPŠ, M, J), voda
Pop. Malica: Sirova štručka (GPŠ, M)

TOREK

Zajtrk: Polbeli kruh (GPŠ), marelična marmelada, kislá smetana (M), nesladkan čaj
Malica: Mešano sezonsko sadje
Kosilo: Korenčkova juha (GPŠ, J, Z), goveji zrezek v naravni omaki, kus kus (GPŠ, J, M), rdeča pesa, voda
Pop. malica: Ananas

SREDA

Zajtrk: Kruh s semeni (GPŠ, GR, SE), puranja šunka, kislá paprika, nesladkan čaj ali voda
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Jota - kislá repa z vratovino (GPŠ, J, M), ovsen kruh (GPŠ, GO, S), sadni mafin (GPŠ, M, J), nesladkan čaj ali voda
Pop. Malica: Sadni jogurt (M)

ČETRTEK

Zajtrk: Pica polžek (GPŠ, M)
Malica: Mešano sadje
Kosilo: Prežganka, testenine po bolonjsko (GPŠ), zeljna solata s korenčkom, nesladkan čaj ali voda
Pop. malica: Prepečenec (GPŠ), borovnice

PETEK

Zajtrk: Buhtelj (GPŠ, M, J), kakav (M) *[eko mleko lokalnega pridelovalca*]*
Malica: Sadno zelenjavni krožnik
Kosilo: Koleraba (GPŠ), ajdov kruh (GPŠ, S), kompot, nesladkan čaj ali voda
Pop. malica: Banana

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

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** – 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))