

JEDILNIK MAREC 2021 – VRTEC1. STAROSTNO OBDOBJE

1. teden (od 1. 3. do 5. 3. 2021)

PONEDELJEK

Zajtrk: **Ajdov kruh (GPŠ, GR), čokoladno lešnikov namaz (M, O)¹, nesladkan čaj**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Ričet (GJ), polbel kruh (GPŠ), sladoled (M)**
Pop. Malica: **Polnozrnat keksi (GPŠ) (brez dodanega sladkorja), breskov sok**

TOREK

Zajtrk: **Polbeli kruh (GPŠ), marelična marmelada, kislá smetana (M), nesladkan čaj**
Malica: **Mešano sadje**
Kosilo: **Porova juha (GPŠ, J, Z), piščančje kračke, dušen riž (GPŠ), zeljnata solata s fižolom, voda**
Pop. malica: **Jogurt (M)**

SREDA

Zajtrk: **Mlečni riž z brusnicami (M) [eko mleko lokalnega pridelovalca], hruška**
Malica: **Mešano sadje**
Kosilo: **Telečja obara (GPŠ), domače pecivo (GPŠ), ovsen kruh (GPŠ, GO, S), nesladkan čaj ali voda**
Pop. malica: **Sirova štručka (GPŠ, M)**

ČETRTEK

Zajtrk: **Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), kuhan pršut, češnjev paradižnik, nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Prežganka (GPŠ, J, Z), segedin golaž s svinjino, polenta, voda**
Pop. Malica: **Riževi vafliji, borovnice**

PETEK

Zajtrk: **Musli natur, navadni jogurt (M), banana**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Cvetačna juha z jušnimi testeninami (GPŠ, J, Z), testenine s tuno in zelenjavo (GPŠ, R, M), riban sir (M), kitajsko zelje, voda**
Pop. malica: **Banana**

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** – 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))