

JEDILNIK MAREC 2022 – VRTEC - 1. STAROSTNO OBDOBJE

1. teden (od 28. 2. do 4. 3. 2022)

PONEDELJEK

Zajtrk: **Ajdov kruh (GPŠ), tunin namaz (R)[domača izdelava], nesladkan čaj**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Ričet (GJ), bel kruh (GPŠ), kompot, nesladkan čaj ali voda**
Pop. Malica: **Štručka s semeni (GPŠ)**

TOREK- pust

Zajtrk: **Sirova štručka (GPŠ, M), bela kava *(M) [eko mleko lokalnega pridelovalca]**
Malica: **Mešano sadje**
Kosilo: **Grahova juha (GPŠ, Z, J), čufti v paradižnikovi omaki (GPŠ, J, Z), pire krompir (M), rdeča pesa, voda ali nesladkan čaj**
Pop. malica: **PUSTNI KROF z marmelado (GPŠ, M, J)**

SREDA

Zajtrk: **Mlečni riž, mleko* (M) [mleko lokalnega pridelovalca]**
Malica: **Mešano 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: **Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), kuhan pršut, kisle kumare, nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Prežganka (GPŠ, J), segedin golaž, polenta, nesladkan čaj**
Pop. Malica: **Sadna skuta s podloženim sadjem (M)**

PETEK

Zajtrk: **Črn kruh (GPŠ), topljeni sir za mazanje (M), nesladkan čaj**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Porova juha (GPŠ, J), testenine s tuno in zelenjavo (GPŠ, R, M), riban sir (M), zelje s fižolom, voda ali čaj**
Pop. malica: **Hrustljavi rženi kruhki, ananas**

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.

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))