

JEDILNIK MAREC 2022 – VRTEC - 1. STAROSTNO OBDOBJE

3. teden (od 14. 03. do 18. 03. 2022)

PONEDELJEK

Zajtrk: **Ajdov kruh (GPŠ, GR), čokoladno lešnikov namaz (M, O)¹, nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Jota iz zelja (GPŠ), graham kruh (GPŠ), mafin (GPŠ, M, J), voda ali čaj**
Pop. Malica: **Jogurt (M)**

TOREK

Zajtrk: **Sirova štručka (GPŠ, M), kakav (M)**
Malica: **Mešano sadje**
Kosilo: **Cvetačna juha (GPŠ, Z, J), pečenica, slan krompir, kislata repa, nesladkan čaj ali voda**
Pop. malica: **Francoski rogliček z marelično marmelado (GPŠ, M, J)**

SREDA

Zajtrk: **Umešana jajčka (J), nesladkan čaj**
Malica: **Mešano sadje**
Kosilo: **Prežganka (GPŠ, Z, J), puranje kocke v smetanovi omaki (M), dušen riž (trije riži), paradižnikova solata, voda ali čaj**
Pop. malica: **Banana**

ČETRTEK

Zajtrk: **Müsli natur (GPŠ, GO, GJ, M), navadni jogurt (M), nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Brokolijska juha (GPŠ, J, Z), metuljčki v milanski omaki (grah, korenček, šunka) (GPŠ, Z), kitajsko zelje s koruzo, voda ali nesladkan čaj**
Pop. Malica: **Temna kraljeva štručka s sezamom (GPŠ, SE, J, S, M)**

PETEK

Zajtrk: **Prosenka kaša s suhimi slivami, mleko*(M) [eko mleko lokalnega pridelovalca]**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Zelenjavna enolončnica s hrenovko, jagodni cmoki z drobtinami (GPŠ, M, J), breskov sok ali voda**
Pop. malica: **Hrustljavi kruhki, sadje**

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 ŽIVIL 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))