

JEDILNIK OKTOBER 2022 – VRTEC - 1. STAROSTNO OBDOBJE

2. teden (od 10. 10. do 14. 10. 2022)



PONEDELJEK

Zajtrk: **Ajdov kruh (GPŠ, GR), čokoladno lešnikov namaz (M, O), nesladkan čaj**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Prežganka (GPŠ, J, Z), goveji zrezek v naravni omaki (GPŠ, Z), kus kus (GPŠ), kitajsko zelje, voda**
Pop. Malica: **Keksi polnozrnatni (GPŠ)**

TOREK

Zajtrk: **Umešana jajčka (J), polbel kruh, nesladkan čaj**
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Pasulj s slanino, jabolčna zavitek (GPŠ, M, J), ovsen kruh (GPŠ, GO, S), voda**
Pop. malica: **Pirina štručka (GPŠ), mleko (M)**

SREDA

Zajtrk: **Polnozrnat kruh (GPŠ, GR), puranja šunka, kisle kumarice, nesladkan čaj**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Cvetačna juha (GPŠ), testenine po milansko (GPŠ, J), zelena solata**
Pop. Malica: **Grški jogurt (M)**

ČETRTEK

Zajtrk: **Polenta, mleko* (M) [eko mleko lokalnega pridelovalca], čokoladni posip**
Malica: **Mešano sezonsko sadje**
Kosilo: **Ričet s suhim mesom in čičeriko (GJ), polbel kruh (GPŠ), kompot, voda**
Pop. malica: **Borovničev mafin (GPŠ)**

PETEK

Zajtrk: **Ovsen kruh (GPŠ, GO, S), sirni namaz z zelišči MU (M), nesladkan čaj ali voda**
Malica: **Sadno zelenjavni krožnik**
Kosilo: **Špinačna juha, oslič v brez jajčni panadi (R, GPŠ), masleni krompir* s peteršiljem (M), voda, ali nesladkan čaj**
Pop. malica: **Sadje, polnozrnatne palčke (GPŠ)**

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

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))