



## SEPTEMBER 2020

DAN	MALICA	KOSILO	Malica za otroke vrtca:
<b>1.teden</b>			
T-1.9.	<p><b>Šola:</b> Hot-dog štručka (gluten), piščančja hrenovka (laktoza), ajvar/gorčica (gorčica), čaj/sok, sadje</p> <p><b>Vrtec:</b> Biomix kruh (gluten), skutni namaz (laktoza), bela kava (laktoza)</p>	<p><b>Vrtec:</b> krompirjeva juha s hrenovko (laktoza), carski praženec (gluten, laktoza, jajca), jabolčni kompot</p>	Pirini keksi z ovsenimi kosmiči (gluten, laktoza, jajca), voda ali redek sirup.
S-2.9.	<p>Črna žemljica (gluten), skuta s podloženim sadjem (laktoza)</p> <p><b>Vrtec:</b> čaj in mleko (laktoza)</p>	<p>Bučkina kremna juha, mesni sir (laktoza), pražen krompir, zelena solata s koruzo, napitek</p> <p><b>Vrtec:</b> zelenjavna omaka</p>	Mešano sveže sadje.
Č-3.9.	<p>Gustav koruzni kruh (gluten), polsuha salama (laktoza), zelenjava, čaj.</p> <p><b>Vrtec:</b> lečin namaz, mleko (laktoza), čaj</p>	<p>Prežganka z domačim jajcem (gluten, laktoza), puranji zrezki v omaki (gluten, laktoza), riž, sezonska solata, napitek</p>	Bio pekovsko pecivo (gluten), mleko (laktoza).
P-4.9.	<p>Pekovsko pecivo (gluten), domač sadni jogurt (laktoza), sadje</p> <p><b>Vrtec:</b> čaj in mleko (laktoza)</p>	<p>Enolončnica: eko zelenjave in krompirja v kosih, kruh (gluten), jabolčni zavitek (gluten), napitek</p>	Mešano sveže sadje.
<b>2.teden</b>			
P-7.9.	<p>Krof (gluten, laktoza), mleko (laktoza), sadje</p> <p><b>Vrtec:</b> čaj in mleko (laktoza)</p>	<p>Goveja juha z zakuho (gluten, jajca), kuhana domača govedina, pražen krompir, zelena solata s koruzo, napitek</p>	Bio pekovsko pecivo (gluten), mleko (laktoza).
T-8.9.	<p>Sirov burek (gluten, laktoza, jajca), domači jabolčni sok</p> <p><b>Vrtec:</b> Mlečni zdrob (laktoza), jabolko</p>	<p>Korenčkova juha z zdrobom (gluten), rižota iz treh žit (gluten) in puranjega mesa, kumarična solata s krompirjem, napitek</p>	Gustav kruh s semeni (gluten), marmelada (SO <sub>2</sub> ).
S-9.9.	<p>Črn kruh (gluten), pašteta (laktoza), paradižnik, čaj z medom</p> <p><b>Vrtec:</b> čaj in mleko (laktoza)</p>	<p>Bučna juha s kroglicami iz eko bučk (gluten, laktoza, jajca), pečene piščančje krače / <b>Vrtec:</b> prsa file, polnozrnat kus-kus (gluten), paradižnikova solata, napitek</p>	Sadje
Č-10.9.	<p>Polnozrnat kruh (gluten), sirni namaz (laktoza), paprika, sok/čaj, sadje</p> <p><b>Vrtec:</b> čaj in mleko (laktoza)</p>	<p>Domača kostna juha z zakuho (gluten, jajca), mesna lazanja (gluten, laktoza, jajca), zelena solata s koruzo, napitek</p>	Bio sadni kefir (laktoza), grisini (gluten, laktoza).

P-11.9.	Mlečni rogljiček ( <i>gluten, laktoza</i> ), kakav iz domačega mleka ( <i>laktoza, sojin lecitin</i> ), sadje. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko ( <i>laktoza</i> )	Bučkina juha ( <i>gluten, laktoza</i> ), file osliča ( <i>gluten, jajca</i> ), pire krompir ( <i>laktoza</i> ), špinača ( <i>laktoza</i> ), napitek	Sadje
<b>3.teden</b>			
P-14.9.	Hrustljavi kosmiči ( <i>gluten, soja, oreščki</i> ), mleko ali jogurt ( <i>laktoza</i> ), slive <u>Vrtec:</u> čaj in mleko ( <i>laktoza</i> )	Boranja s svinjino ( <i>gluten</i> ), kruh ( <i>gluten</i> ), skutin štrukelj ( <i>gluten, jajca</i> ), jabolčni kompot	Banana
T-15.9.	Ovsena mešana štruca ( <i>gluten</i> ), šunka, paprika, jabolčni sok/čaj <u>Vrtec:</u> čičerikin namaz ( <i>laktoza</i> ), mleko ( <i>laktoza</i> ), čaj	Kokošja juha z zakuho ( <i>gluten, jajca</i> ), pečene domače hrenovke ( <i>laktoza</i> ), krompirjeva solata z jajci ( <i>jajca</i> ), sadje, napitek <u>Vrtec:</u> zelenjavna omaka	Riževi oblati, čokoladno mleko ( <i>sojin lecitin</i> ).
S-16.9.	Ajdov kruh z orehi ( <i>gluten, oreščki</i> ), skutni namaz ( <i>laktoza</i> ), planinski čaj z limono. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko ( <i>laktoza</i> )	Paradižnikova juha, piščančji čevapčiči ( <i>laktoza</i> ), ajvar/gorčica ( <i>gorčica</i> ), pečen krompir, zelnata solata s fižolom, napitek <u>Vrtec:</u> krompirjeva omaka s korenčkom	Slanik ( <i>gluten</i> ), voda.
Č-17.9.	Štručka s šunko in sirom ( <i>gluten, laktoza</i> ), jabolčni sok/čaj <u>Vrtec:</u> marmeladna štručka ( <i>gluten, laktoza</i> ), čaj in mleko ( <i>laktoza</i> )	Telečji meso v grahovi omaki ( <i>gluten</i> ), kuhani svaljki ( <i>gluten, jajca, SO2</i> ), zelena solata, pecivo ( <i>gluten, laktoza, jajca, soja, oreščki</i> ), napitek	Puding ( <i>laktoza</i> ).
P-18.9.	Eko pšenični zdrob na eko mleku ( <i>gluten, laktoza</i> ), sadje.	Porova kremna juha s krompirjem, palačinke s čokolado ( <i>gluten, laktoza, jajca, soja, oreščki</i> ), jagodni kompot.	Mešano sezonsko sadje.
<b>4.teden</b>			
P-21.9.	Polnozrnat kruh ( <i>gluten</i> ), piščančje prsi, domač paradižnik, čaj. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko ( <i>laktoza</i> )	Juha z domačimi jušnimi rezanci ( <i>gluten, jajca</i> ), polnozrnat špageti z bolonjsko omako in parmezanom ( <i>gluten, laktoza, jajca</i> ), zelena solata, napitek	Banana
T-22.9.	Kruh iz krušne peči ( <i>gluten</i> ), sir ( <i>laktoza</i> ), domača paprika, čaj <u>Vrtec:</u> čaj in mleko ( <i>laktoza</i> )	Enolončnica s puranom, lečo in svežo zelenjavo, prosena pogača z jabolki ( <i>gluten, laktoza, jajca</i> ), napitek	Jabolčna čežana.
S-23.9.	Kakav ( <i>laktoza</i> ), pisana pletenka ( <i>gluten</i> ), jabolko <u>Vrtec:</u> čaj in mleko ( <i>laktoza</i> )	Paradižnikova juha, makaronovo meso ( <i>gluten</i> ), mešana solata, sadje, napitek	Stoletni kruh ( <i>gluten</i> ), sadje
Č-24.9.	Polnozrnat francoski rogljiček ( <i>gluten, laktoza, jajca, soja, SO2</i> ), navadni jogurt ( <i>laktoza</i> ), domače hruške.	Domača kostna juha z zakuho ( <i>gluten, jajca</i> ), polpeti ( <i>gluten</i> ), pire krompir ( <i>laktoza</i> ), zelenjavna omaka, pesa, napitek	Bio kruhki ( <i>gluten, laktoza</i> ), mleko ( <i>laktoza</i> ).
P-25.9.	Mlečni močnik ( <i>gluten, jajca, laktoza</i> ), ribana čokolada, sadje	Juha ( <i>gluten</i> ), pečena riba(ribo), riž z beby korenčkom, zelena solata s čičeriko, napitek	Mešano sezonsko sadje.

Opombe:

Učenci in učenke 1. razredov imajo v dopoldanskem času odmor za napitek.

Kot napitek nudimo: čaj, vodo, razredčen 100 % sadni sok ali 100 % sadni sirup brez dodanega sladkorja. Blagovne znamke pekovskih izdelkov so z manj soli in aditivov, katerim se tudi sicer v prehrani otrok izogibamo. V vseh jedeh smo ukinili ali vsaj razpolovili količino dodanega sladkorja. Izogibamo se izdelkom iz prečiščenih živil (bela moka, bel riž...) in uvajamo čim več polnovrednih domačih jedi iz lokalno pridelanih živil, prisluhnemo pa tudi željam otrok. Navedbe alergenov v jedilniku ne vključujejo navedb alergenov v sledovih in možnih navzkrižnih kontaminacij.

(\* ) v jedi je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Legenda alergenov v jedilniku:

*1 žito, ki vsebuje gluten ( PŠ-pšenica, R-rž, J-ječmen, OV-oves, Pl-pira), 2-raki, 3-jajca, 4-ribe, 5-arašidi, 6-soja, 7- mleko in ml. izdelki z laktotoz 8-oreščki ( L-lešniki, 9- listna zelena, 10-gorčično seme, 11-sezamovo seme, 12-žveplov dioksid, 13-volčji bob, 14-mehkužci*

Zaradi različnih vzrokov se lahko jedilnik spremeni ali prilagodi.

Opomba: **Jedilnik je v skladu s smernicami NIJZ:** Higienjskimi smernicami za izvajanje pouka v osnovni šoli in vrtcu, (za otroke vrtca in učence šole) v času epidemije covid-19 in po njej.

Otrokom vrtca in učencem šole z drugačnim načinom prehranjevanja, ponudimo jedi, ustrezne njihovim načinom prehranjevanja – zdravstveno potrdilo o dieti.

Vodja prehrane: Mateja Vodenik Pangeršič

