



SEPTEMBER 2022

DAN	MALICA	KOSILO	Malica za otroke vrtca:
1.teden			
P-29.8.	<u>Vrtec:</u> Gustav koruzni kruh (gluten), polsuha salama (laktoza), zelenjava, čaj in mleko (laktoza)	Kostna juha s kašo (gluten), testenine s haše omako (gluten), zelena solata, sadje	Banana
T-30.8.	<u>Vrtec:</u> lečin namaz, mleko (laktoza), čaj	Prežganka z domačim jajcem (gluten, laktoza), puranji koščki v omaki (gluten, laktoza), riž, sezonska solata	pekovsko pecivo (gluten), mleko (laktoza).
S-31.8.	Črna žemljica (gluten), skuta s podloženim sadjem (laktoza), čaj in mleko (laktoza)	Bučkina kremna juha, mesni sir (laktoza), pražen krompir, zelena solata <u>Vrtec najmlajši:</u> zelenjavna omaka	Mešano sveže sadje.
Č-1.9.	1. ŠOLSKI DAN V ŠOLSLEM LETU 2022/2023 Šola: Hot-dog štručka (gluten), piščančja hrenovka (laktoza), ajvar/gorčica (gorčica), čaj/sok, sadje		Pirini keksi z ovsenimi kosmiči (gluten, laktoza, jajca), voda ali redek sirup.
	<u>Vrtec:</u> Biomix kruh (gluten), skutni namaz (laktoza), bela kava (laktoza), čaj in mleko (laktoza)	<u>Vrtec:</u> krompirjeva juha s hrenovko (laktoza), carski praženec (gluten, laktoza, jajca), jabolčni kompot	
P-2.9.	Pekovsko pecivo (gluten), domač sadni jogurt (laktoza), sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Enolončnica: iz zelenjave in krompirja v kosih, kruh (gluten), jabolčni zavitek (gluten), sok	Mešano sveže sadje.
2.teden			
P-5.9.	Mlečno marmeladni rogljiček (gluten, laktoza), mleko (laktoza), sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Goveja juha z zakuho (gluten, jajca), kuhana govedina, pražen krompir, zelena solata s koruzo	Banana
T-6.9.	Črn kruh (gluten), pašteta (laktoza), paradižnik, čaj z medom <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Korenčkova juha z zdrobom (gluten), rižota iz treh žit (gluten) in puranjega mesa, kumarična solata	kruh (gluten), marmelada (SO2).

S-7.9.	Polnozrnat kruh (gluten), sirni namaz (laktoza), paprika, sok/čaj, sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Domača kostna juha z zakuho (gluten, jajca), mesna lazanja (gluten, laktoza, jajca), zelena solata s koruzo	Bio sadni kefir (laktoza)
Č-8.9.	Šola: Mali šmaren –pouka prost dan, ki se nadomesti s Trstenjakovim pohodom		
	<u>Vrtec:</u> Mlečni zdrob (laktoza), jabolko čaj in mleko (laktoza)	<u>Vrtec:</u> Bučna juha s kroglicami (gluten, laktoza, jajca), piščančja prsa - file, polnozrnat kus-kus (gluten), paradižnikova solata	Sadje
P-9.9.	Mlečni rogljiček (gluten, laktoza), kakav iz domačega mleka (laktoza, sojin lecitin), sadje. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Zelenjavna juha (gluten, laktoza), kuhano jajce (jajca), pire krompir (laktoza), špinača (laktoza)	Sadje
3.teden			
P-12.9.	Hrustljavi kosmiči (gluten, soja, oreščki), mleko ali jogurt (laktoza), slive <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Boranja s svinjino (gluten), kruh (gluten), skutin štrukelj (gluten, jajca), jabolčni kompot	Banana
T-13.9.	Ovsena mešana štruca (gluten), šunka, paprika, jabolčni sok/čaj <u>Vrtec:</u> čičerikin namaz (laktoza), mleko (laktoza), čaj	Kokošja juha z zakuho (gluten, jajca), hrenovke (laktoza), krompirjeva solata z jajci (jajca), sadje, <u>Vrtec:</u> zelenjavna omaka	Čokoladno mleko (sojin lecitin).
S-14.9.	Ajdov kruh z orehi (gluten, oreščki), skutni namaz (laktoza), planinski čaj z limono. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Paradižnikova juha, piščančji čevapčiči (laktoza), ajvar/gorčica (gorčica), pečen krompir, paradižnikova solata <u>Vrtec:</u> krompirjeva omaka s korenčkom	Slanik (gluten), voda.
Č-15.9.	Štručka s šunko in sirom (gluten, laktoza), jabolčni sok/čaj <u>Vrtec:</u> marmeladna štručka (gluten, laktoza), čaj in mleko (laktoza)	Meso v grahovi omaki (gluten), kuhani svaljki (gluten, jajca, SO ₂), solata, pecivo (gluten, laktoza, jajca, soja, oreščki) <u>Vrtec:</u> juha z zakuho	Puding (laktoza).
P-16.9.	Eko pšenični zdrob na eko mleku (gluten, laktoza), sadje.	Porova kremna juha s krompirjem, palačinke z marmelado/čokolado (gluten, laktoza, jajca, soja, oreščki), kompot.	Mešano sezonsko sadje.
4.teden			
P-19.9.	Polnozrnat kruh (gluten), piščančje prsi, domač paradižnik, čaj. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Juha z domačimi jušnimi rezanci (gluten, jajca), polnozrnat špageti z bolonjsko omako (gluten, laktoza, jajca), zelena solata	Banana
T-20.9.	Kruh iz krušne peči (gluten), sir (laktoza), domača paprika, čaj <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Enolončnica s puranom, lečo in svežo zelenjavo, prosena pogača z jabolki (gluten, laktoza, jajca), sok	Jabolčna čežana.

S-21.9.	Kakav (laktoza), pisana pletenka (gluten), jabolko Vrtec: čaj in mleko (laktoza)	Paradižnikova juha, makaronovo meso (gluten), mešana solata, sadje	Sadje
Č-22.9.	Polnozrnat francoski rogljiček (gluten, laktoza, jajca, soja, SO ₂), navadni jogurt (laktoza), hruške.	Domača kostna juha z zakuho (gluten, jajca), polpeti (gluten), pire krompir (laktoza), zelenjavna omaka	kruh (gluten, laktoza), mleko (laktoza).
P-23.9.	Mlečni močnik (gluten, jajca, laktoza), ribana čokolada, sadje	Juha (gluten), pečena riba(riba), riž z beby korenčkom, zelena solata s čičeriko	Mešano sezonsko sadje.
5.teden			
P-26.9.	Temna žemlja (gluten), salama piščančja prsa, sir (laktoza), paprika, čaj Vrtec: čičerikin namaz, čaj in mleko (laktoza)	Kokošja juha z rezanci (gluten), piščančji trakci, dušeno zelje, pire krompir, jabolka	Banana
T-27.9.	Pisana štruca (gluten), topljeni sirček (laktoza), čaj, sadje. Vrtec: čaj in mleko (laktoza)	Gobova juha s smetano (laktoza), mleta pečenka (gluten, jajca), omaka, 3-žita (gluten) paradižnikova solata s čebulo	Presta (gluten), sok
S-28.9.	Ržen mešan kruh (gluten), tunin namaz s skuto (ribe, soja, mleko), zelenjava, zeliščni čaj z limono. Vrtec: čaj in mleko (laktoza)	Bučna kremna juha, dušeno meso v lovski omaki (gluten), ajdova kaša, zelnata solata s krompirjem	Grissini (gluten), mleko (laktoza)
Č-29.9.	Mlečni rogljiček (gluten, mleko), kakav iz domačega mleka (mleko, sojin lecitin), sadje. Vrtec: čaj in mleko (laktoza)	Prežganka z domačim jajcem (gluten, jajca), puranji meso v omaki (gluten, laktoza), pire krompir (laktoza), solata	Mešano sadje
P-30.9.	Mlečni riž na mleku (laktoza), čokoladne mrvice (laktoza, sojin lecitin), jabolko.	Fižolova juha z makaroni in zelenjavo (gluten, jajca), cmoki s sadnim nadevom (gluten, laktoza, jajca SO ₂), kompot	Pirin kruh (gluten), mleko (laktoza)

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

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.

Zaradi različnih vzrokov se lahko jedilnik spremeni ali prilagodi.

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

Vodja prehrane: Mateja Vodenik Pangeršič

