

JANUAR 2023

DAN	MALICA	Vsebuje alergene	KOSILO	Vsebuje alergene	Malica vrtec	Vsebuje alergene
TOR 3.1.	Kakav, marmeladni rogljiček, banana Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,6,7	Grahova juha, pečene piščančje bedrce, mlinci, rdeča pesa, sadje Vrtec najmlajši: belo meso, zelenjavna omaka	1PŠ,3,7	Banana	
SRE 4.1.	Mlečni *khorasan zdrob s čokoladnim posipom, jabolčni krlji Vrtec: mleko ali čaj	1KH, 6,7,12	Kisla *repa ali zelje, matevž, pečenica, pecivo Vrtec najmlajši: hrenovka	1PŠ,7	Klementina, pleteni kruh	1PŠ,6
ČET 5.1.	Lipov čaj, kruh Gustav s semeni, ribji namaz, korenček Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,1RŽ,4 7,11	Goveja juha z rezanci, govedina v zelenjavni omaki, kruhove rezine, endivija s krompirjem	1PŠ,3,7	Ego quark s sadno kašo, kruh	1PŠ,1RŽ,7 11
PET 6.1.	Mleko, pleteni kruh, čokoladni namaz, pomaranča Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,6,7,8L	Kremna špinača, pire krompir, pečeno jajce, čokoladni puding s smetano	1PŠ,3,7	Jabolko, pol žemljice	1PŠ,6
SOB 7.1	ŠPORTNI DAN – TRSTENJAKOV POHOD Malica za s seboj (za v nahrbtnik).					
PON 9.1.	Bela kava, biomix kruh, namaz s skuto Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,1OV,1 J, 4,7	Paradižnikova juha, pečenka, *ajdova kaša, zelje v solati	1PŠ	Hruška, masleni keksi	1PŠ,7
TOR 10.1.	Zeliščni čaj, pirin kruh, piščančja prsa, kumarice Vrtec: mleko ali čaj	1PI,1RŽ,6, 7, 10	Pasulj, kruh, jabolčna pita, limonada Vrtec najmlajši: fižolova juha, jabolčna pita, sok	1PŠ,3,7	Mleko, kruh	1PI,1RŽ,6, 7
SRE 11.1.	Mlečni riž s čokoladnim posipom, mešano suho sadje Vrtec: mleko ali čaj	6,7	Goveji golaž, polenta, zelena solata s korenčkom, kivi Vrtec najmlajši: goveja juha z mesom, svaljki z drobtinami, kompot	1PŠ	Jabolko, V žemljice	1PŠ,6
ČET 12.1.	Mleko, ajdov kruh, maslo z medom, sadje Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,1J,7	Pastinakova juha s kruhovimi kockami, špageti po milansko, zelena solata s koruzo	1PŠ,3,7	Banana	
PET 13.1.	Lipov čaj, kruh iz kmečke peči, čičerikin namaz, kislo zelje Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,1RŽ,7	Cvetačna juha, krompirjeva musaka z jajcem in zelenjavo, zelje s fižolom	1PŠ,3,7	*Bio breskov kefir, kruh	1PŠ,1RŽ,7

PON 16.1.	Čaj, ovseni kruh, jajčni namaz, zelenjava Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,1OV,6	*Bujta repa z mesom, kruh, rogljiček, jabolčni sok	1PŠ,3,7	Pomaranča, kruh	1PŠ,1OV, 6
TOR 17.1.	Kakav, pisana pletenka, klementina Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,6,7	Juha iz zelene, rižota s piščančjim mesom, rdeča pesa, sadje	10	Jagodni sok, grisini	1PŠ,7
SRE 18.1.	Šipkov čaj, sovital kruh, sir, kisle kumarice Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,1RŽ,1 J, 1OV,6,7,1 0, 11	Goveja juha s fritati, grahova omaka z mesom, kus kus, endivija z radičem in krompirjem	1PŠ,3,7 1PŠ,3,7	Banana	
ČET 19.1.	Planinski čaj, jelenov kruh, namaz, kiso zelje, hruška Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,1RŽ,1 J, 1OV,6,7,1 1	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir s cvetačo, pecivo	1PŠ,3,7	Jabolko, kruh	1PŠ,1RŽ,6
PET 20.1.	Mlečni močnik s čokoladnim posipom, suho sadje Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,6,7,12	Špinačna juha s kroglicami, ribje pogačice, *ješprenj z zelenjavo v solati	1PŠ,3,7	*Bio jogurt, kruh	1PŠ,1RŽ, 11,6,7,11
PON 23.1.	Bela kava, graham kruh, liptovski namaz, korenčkove palčke Vrtec: mleko ali čaj	1PŠ,6,7	Zelenjavna juha, piščančji paprikaš, polžki, zelena solata	1PŠ,3,7	Jabolko, masleni keksi	1PŠ,7
TOR 24.1.	Bezgov čaj, rženi kruh, rezina salame, kisle kumarice Vrtec: mleko ali čaj	1RŽ,1PŠ,7, 10	Zelenjavna juha s *kvinojo in piščančjim mesom, gratinirane skutne palačinke, jabolčni kompot s suhimi slivami	1PŠ,3,7	Pomaranča, kruh	1RŽ,1PŠ
SRE 25.1.	Zeliščni čaj, koroški rženi kruh, lečin namaz, paprika, sadje Vrtec: mleko ali čaj	1RŽ,1PŠ,7	Krompirjeva smetanova juha, makaronovo meso, zelena solata s koruzo	1PŠ	*Bio jogurt, grisini	1PŠ,7
ČET 26.1.	Bela kava, radgonski rženi kruh, paš- teta, kiso zelje Vrtec: mleko ali čaj	1RŽ,1PŠ,7	Porova juha, špageti po bolonjsko, zelena solata	1PŠ,3,7	Pomaranča, kruh	1RŽ,1PŠ
PET 27.1.	Mlečna *prosenka kaša s čokoladnim posipom, suhe slive Vrtec: mleko ali čaj	6,7	Zelenjavna juha, pica, sadna solata Vrtec najmlajši: zelenjavna juha, carski praženec, kompot	1PŠ,3,7	Jabolko, polnozrnati keksi	1PŠ,1OV, 8L

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.

Legenda alergenov: 1- žito, ki vsebuje gluten (PŠ-pšenica, RŽ-rž, J-ječmen, OV-oves, PI-pira, KH-khorasan), 2-raki, 3-jajca, 4-ribe, 5-arašidi, 6-soja, 7- mleko in ml. izdelki z laktozo, 8-oreščki (L-Iešniki), 9-listna zelena, 10-gorčično seme, 11-sezamovo seme, 12-žveplov dioksid

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

Ali ste vedeli...

Čáj je brezalkoholna pijača, ki vsebuje tein. Je poparek, ki ga pripravimo s prelitjem posušenih listov ali popkov grma čajevca (*Camellia sinensis*) z vrelo vodo. Kot dodatek lahko čaj vsebuje tudi druga zelišča, začimbe ali sadne okuse.

Beseda čaj se v slovenščini uporablja za katerikoli poparek iz sadja ali zelišč. Tako poznamo kamiličnega, šipkovega in mnoge druge čaje. Za čaj iz listov čajevca se uporablja izraz *pravi čaj*, za ostale pa ustrezno zeliščni ali sadni čaj. Ta članek govori o pravem čaju.

Beseda čaj izvira iz kitajske besede cha. V nekaterih kitajskih pokrajinah se beseda izgovori kot t'e, kar se je preneslo tudi v mnogo drugih jezikov: tea (angleščina), te' (italijanščina, tee (nemščina). Čajevcevega večinoma raste na Kitajskem, v Indiji, Bangladešu, Pakistanu, Republiki Koreji, na Šrilanki, Tajvanu, v Indoneziji, Nepalu, v Avstraliji, Argentini, Rusiji in Keniji. V trgovini s čajem sta še vedno v uporabi stari imeni za Šrilanko in Tajvan - Cejlon in Formoza.

