




JEDILNIK FEBRUAR 2023



30.1. – 3.2.2022 ZIMSKE POČITNICE ZA UČENCE ŠOLE

JEDILNIK ZA OTROKE VRTCA V ČASU ZIMSKIH POČITNIC

30.1. – 3.2.2022 ZIMSKE POČITNICE ZA UČENCE ŠOLE					
JEDILNIK ZA OTROKE VRTCA V ČASU ZIMSKIH POČITNIC					
DAN	MALICA	VSEBUJE ALERGENE	KOSILO	VSEBUJE ALERGENE	Malica za otroke vrtca
P- 30.1.	Zeliščni čaj, mleko, rženi kruh, čokoladni namaz,	1RŽ,1PŠ, 7	Cvetačna juha, krompirjeva musaka z jajcem in zelenjavo, solata	1PŠ,3,7	Jabolko 1PŠ,6,7
T- 31.1.	Čaj, mleko, kruh, čičerikin namaz, jabolko	1PŠ, 3	Zelenjavna juha, piščančji paprikaš, polžki, zelena solata	1PŠ,3,7	Sadje 1PŠ, 7
S- 1.2.	Čaj, mleko, graham kruh, liptovski namaz, korenčkove palčke	1PŠ,6	Fižolova juha, testenine z drobtinami/makom/orehi, jabolčni kompot	1PŠ,3,7	Banana
Č- 2.2.	Kakav, rogljiček, sadje	1PŠ,6,7	Goveja juha z mesom in zvezdicami, carski praženec, kompot	1PŠ,3,7	Jogurt 7
P- 3.2.	Mlečni zdrob s čokoladnim posipom, jabolčni krljji	1KH, 6,7,12	Brokolijeva juha, testenine z drobtinami, solata	1PŠ,3,4, 7	Sadje 1PŠ
P-6.2.	Planinski čaj, kruh iz kmečke peči, mesni namaz, kisló zelje Vrtec: mleko in čaj	1PŠ,RŽ	Krompirjeva juha, dušena *ajdova kaša z mesom in zelenjavo, zelena solata s koruzo	7	Mleko, jogurt 1PŠ, 6, 7
T- 7.2.	Kakav, rogljiček, sadje Vrtec: mleko in čaj	1PŠ,6,7	Jota, kruh, jogurtovo pecivo z breskvicami, jabolčni sok	1PŠ,3,7	Mešano sadje, kruh 1PŠ, 7
S- 8.2.	PREŠERNOV DAN		SLOVENSKI KULTURNI PRAZNIK		
Č-9.2.	Planinski čaj z medom, kruh Štajerc, zaseka, kumarice, sadje Vrtec: maslo, mleko in čaj	1PŠ, 3, 7	Goveja juha z rezanci, zelenjavna omaka z mesom, kus kus, endivija s krompirjem	1PŠ,3,7	Sadje, keksi 1PŠ, 7
P- 10.2.	Mlečna *prosená kaša s čokoladnim posipom, suhe slive	6,7	Zelenjavna juha, pečena riba, krompirjeva solata s porom, mandarina Vrtec: krompirjeva omaka	1PŠ,3,4, 7	Banana
P- 13.2.	Lipov čaj, kruh Gustav s semeni, ribji namaz Vrtec: mleko in čaj	1PŠ,1RŽ, 4 7,11	Juha iz zelene, rižota s piščančjim mesom, rdeča pesa, sadje	1PŠ,3,4, 7	jogurt, keksi 1PŠ, 6,7
T- 14.2.	Pekovsko pecivo – srček, kakav Vrtec: mleko in čaj	1PŠ, 1RŽ, 7	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, marmorni kolač s skuto	1PŠ,3,7	Sadna skuta, ½ žemljice 1PŠ, 6, 7
S-15.2.	Čaj, makaroni z mletim mesom, kruh, rdeča pesa Vrtec: Mleko in čaj, jelenov kruh, čičerikin namaz, korenčkove palčke*	1PŠ 1 PŠ, R, J, OV, 7	Grahova juha, pečen piščanec, mlinci, rdeča pesa	1PŠ,3,7, 10	Jabolčni kompot
Č- 16.2.	Zeliščni čaj, pirin kruh, piščančja prsa, kumarice, sadje Vrtec: mleko in čaj	1PI,1RŽ, 6,7, 10	Koruzna juha (pretlačena), špageti po bolonjsko, riban sir, zelena solata s koruzo	1PŠ,3,7	Mleko, kruh 1PI,1RŽ,6, 7
P- 17.2.	Mleko, ajdov kruh, maslo z medom, ananas	1PŠ,1J,7	Krompirjeva juha, tunini svedri, endivija s krompirjem	1PŠ,3,4, 7	Mandarina, keksi 1PŠ, 7

P-20.2.	Umešano jajce, kruh, limonada ali čaj, jabolko Vrtec: mlečni riž s čokoladnim posipom, jabolko	3,1PŠ 6,7	Porova juha, špageti po bolonjsko, zelena solata s koruzo, sadje	1PŠ,3,7	Mešano sadje
T-21.2. 	PUST - Kakav, krof, sadje Vrtec: mleko in čaj	1PŠ, 3	Pasulj, kruh, čokoladno pecivo, limonada	1PŠ,3,7	Kruh, sadje 1PŠ,6,7
S-22.2.	Mleko, koruzni kosmiči, pomaranča Vrtec: mleko in čaj	1,7	Kremna špinača, pire krompir, trdo kuhano jajce, jogurt/sadna skuta Vrtec (najmlajši): juha z zakuho	1PŠ,3,7	Jogurt, kruh 1PI,1RŽ,6, 7
Č-23.2.	Bio sadni kefir, polnozrnat žemljica Vrtec: mleko in čaj	1PŠ, 10V, 6,7,	Piščančji paprikaš, testenine, zelnata solata, pecivo Vrtec (najmlajši): juha z zakuho	1PŠ,1J, 3,7	Banana
P-24.2.	Mlečni močnik s čokoladnim posipom, suhe marelice	1PŠ,6,7, 12	*Ajdova juha z zelenjavo in žličniki (pirini), skutne palačinke, kompot	1PŠ,3,7	Skuta s sadjem 7
P-27.2.	Sadni čaj, radgonski rženi kruh, pašteta, kislo zelje Vrtec: mleko in čaj	1RŽ,1PŠ, 7	Paradižnikova juha, makaronovo meso, zelnata solata s fižolom, čokoladno pecivo, napitek	1PŠ,3,7	Banana
T-28.2.	Kakav, pisana pletenka, jabolko Vrtec: mleko ali čaj	1,7	Krompirjeva omaka s kumaricami, piščančja hrenovka, pecivo	1,3,7,9	Sadje
S-1.3.	Črni kruh, suha salama, paprika, čaj Vrtec: koruzni kosmiči mleko ali čaj, sadje	1	Kostna juha s kašico, svinjska pečenka, riž, zelena solata	1PŠ,3	Sadna skuta
Č-2.3.	Rženi kruh, rezina sira, češnjev paradižnik, čaj Vrtec: mleko ali čaj	1,7	Segedin golaž z mesom, polenta, skutina pena z borovnicami	1PŠ,7	Jogurt
P-3.3.	Marmeladni rogljiček, mleko, sadje Vrtec: mleko in čaj	1,7,8	Cvetačna juha, krompirjeva musaka z jajcem in zelenjavo, zelje s fižolom	1PŠ,3,7	Sadje

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-lešniki), 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

