



OKTOBER 2021

DAN	MALICA	KOSILO	Malica za otroke vrtca
1.teden			
P-4.10.	Kruh iz krušne peči (gluten), šunka (laktoza), kumarice, čaj. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza), zelenjavni namaz	Kostna juha z zakuho (gluten, jajca, zelena), polnozrnat riž s piščančjim mesom (gluten soja), zelena solata s koruzo.	Pirini keksi z ovsenimi kosmiči (gluten, mleko, jajca), mleko
T-5.10.	Pekovsko pecivo 80 g (gluten), domač sadni jogurt (mleko), sadje. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Juha (gluten), valoviti rezanci z bolonjsko omako (gluten, jajca), pesa (SO2).	Grški sadni jogurt (laktoza).
S-6.10.	Kruh iz krušne peči (gluten), sir (mleko), paprika, mleko/kakav (mleko), sadje. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Korenčkova juha z zdrobom (gluten), bio kuskus z mesom, kumarična solata s krompirjem, napitek.	Puding (laktoza)
Č-7.10.	Črn kruh (gluten), pašteta (mleko), eko paradižnik, čaj z medom. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Goveji golaž (gluten), polenta, pesa (SO2), domača sadna sladica (gluten, laktoza, jajca), napitek.	Banana
P-8.10	Eko pšenični zdrob na eko mleku (gluten, mleko), čokolada (sojin lecitin), sadje. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Fižolova juha z makaroni in zelenjavo (gluten, jajca), cmoki s sadnim nadevom (gluten, laktoza, jajca SO2), kompot.	Kruh (gluten), mleko
2.teden			
P-11.10.	Polnozrnat kruh (gluten), piščančje prsi, domač paradižnik, čaj. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Bučkina kremna juha, mesni sir (laktoza), pražen krompir, zelena solata s koruzo, napitek <u>Vrtec:</u> zelenjavna omaka	.Banana
T-12.10.	Kruh iz krušne peči (gluten), sir (gluten), domača paprika, čaj <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Prežganka z domačim jajcem (gluten, laktoza), puranji zrezki v omaki (gluten, laktoza), riž, pesa	Sadna skuta
S-13.10.	Črn kruh (gluten), maslo (laktoza), jagodna marmelada, čaj <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Goveja juha iz domače govedine z zakuho (gluten, jajca), kuhana domača govedina, pražen krompir, zelena solata s koruzo	Puding
Č-14.10.	Pekovsko pecivo (gluten), domač sadni jogurt (laktoza), sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Paradižnikova juha, piščančji čevapčiči (laktoza), ajvar/gorčica (gorčica), pečen krompir, zelnata solata s fižolom	Jogurt
P-15.10.	Mlečni rogljiček (gluten, laktoza), kakav iz domačega mleka (laktoza, sojin lecitin), sadje.	Juha (gluten), pečena riba (riba), pire krompir (laktoza), zelena solata s čičeriko	Mešano sadje

3.teden			
P-18.10.	Svetovni dan hrane 16.10.2021 <i>Tema: VARNA HRANA DANES ZA ZDRAV JUTRI</i> Malica po izbiri (mešano, raznovrstno)	Kokošja juha z zakuho (gluten, jajca, zelena), ocvrt piščančji zrezek (gluten, jajca), krompirjeva solata z jajci (jajca), sveže sadje.	Mešano sveže sadje.
T-19.10.	Ovsena mešana štruca (<i>gluten</i>) Lax kare, kumarice, domač jabolčni sok, sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza), čičerikin namaz, sadje	Brokolijeva juha, svinjska pečenka(<i>gluten</i>), dušena *ajdova kaša (<i>gluten</i>), korenčkova omaka.	Riževi oblati, čokoladno mleko (<i>sojin lecitin</i>).
S-20.10.	Mleko (<i>mleko</i>), *polenta (<i>gluten</i>), hruška <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Piščančja obara z žličniki (<i>gluten, mleko, jajca</i>), kruh, pecivo (<i>gluten, laktoza, jajca, sojin lecitin</i>).	Žemljica (<i>gluten</i>), sok.
Č-21.10.	Eko črn kruh (<i>gluten</i>), čokoladni namaz (<i>laktoza, oreščki, sojin lecitin</i>), bela kava(<i>gluten, mleko</i>), sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Ješprenjeva juha (gluten), pečeno puranje meso, krompirjevi krlji, zelena solata s koruzo.	Puding s smetano (<i>mleko</i>).
P-22.10.	Skuta s podloženim sadjem (<i>mleko</i>), polnozrnat keksi (<i>gluten, mleko, jajca, soja</i>), sadje. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Za učence šole: juha, pica, sladoled (pred jesenskimi počitnicami...) Primorska mineštra z ribo (gluten, jajca), pecivo (gluten, laktoza, jajca, sojin lecitin, SO2).	Banana
4.teden	ZA OTROKE VRTCA	UČENCI ŠOLE IMAJO JESENSKE POČITNICE	
P-25.10.	Ajdov mešan kruh (<i>gluten</i>), maslo (<i>laktoza</i>), domač med kostanj/lipa, mleko (<i>laktoza</i>), čaj, sadje.	Grahova juha z rižem, mesna lazanja (<i>gluten, mleko, jajca</i>), zelena solata s koruzo.	Sadna skuta (laktoza)
T-26.10.	Mlečni močnik (<i>gluten, jajca, laktoza</i>), ribana čokolada, sadje in čaj	Juha iz zelene, rižota s piščančjim mesom, rdeča pesa, sadje	Kruh (gluten), mleko (laktoza).
S-27.10.	Planinski čaj, mleko (laktoza) kruh iz kmečke peči (<i>gluten</i>), zelenjavni namaz (<i>laktoza</i>)	Korenčkova juha z zdrobom (<i>gluten</i>), bio kuskus z mesom, kumarična solata s krompirjem.	Banana
Č-28.10.	Pirin kruh (<i>gluten</i>), jajčni namaz (<i>jajca, soja</i>), domače korenje, zeliščni čaj z limono in mleko (laktoza)	Krompirjeva juha (laktoza), dušena *ajdova kaša z mesom in zelenjavo, zelena solata s koruzo.	Jabolčna čežana
P-29.10.	Mlečni zdrob (laktoza), sadje in čaj	Zelenjavna enolončnica (gluten), zapečeni makaroni (gluten, jajca) z jabolki, kompot.	Mešano sveže 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.

Zaradi različnih vzrokov in različnih dejavnikov, se lahko jedilnik spremeni ali prilagodi.

Opomba: Jedilnik je v skladu s smernicami NIJZ: Higienimi 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