



## JEDILNIK NOVEMBER 2021

DAN	MALICA	KOSILO	Malica za otroke vrtca
T – 2.11.	Umešana jajčka (jajca), črn kruh (gluten), planinski čaj. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza), čičerikin namaz	Juha z zakuho (gluten, jajca), makaroni s piščančjim mesom in omako (gluten, jajca), zelena solata s koruzo	Kruh (gluten), marmelada, čaj
S – 3.11.	Krompirjeva juha s hrenovko (gluten), jelenov kruh čaj. <u>Vrtec:</u> čaj in maslo (mleko), marmelada, mleko	Boranja s svinjino (gluten), kruhovi rezine (gluten, laktoza, jajca, soja, zelena), sadni jogurt/skuta s sadjem (laktoza)	Kruh (gluten), mleko
Č - 4.11.	Bio kruh (gluten), čokoladno mlečni namaz (laktoza, sojin lecitin, mandeljni), sadni čaj. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Goveji golaž (gluten), polenta, pesa (SO <sub>2</sub> ), domača sadna sladica (gluten, laktoza, jajca)	Sadni jogurt
P – 5.11.	Eko pšenični zdrob na domačem mleku (laktoza, gluten), kakav (sojin lecitin), jabolko <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza),	Fižolova juha z makaroni in zelenjavo (gluten, jajca), cmoki s sadnim nadevom (gluten, laktoza, jajca SO <sub>2</sub> ), kompot.	Banana
P – 8.11.	Črn kruh (gluten), ribji namaz (ribe, laktoza), čaj, sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza),	Juha z zakuho (gluten, jajca), špageti z bolonjsko omako (gluten, jajca), zelnata solata s fižolom	Keksi(gluten), mleko
T – 9.11.	Domače mleko (laktoza), čokoladni kosmiči (gluten, mleko, sojin lecitin), mandarina. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza), kosmiči/čokoladni kosmiči	Goveja juha z zakuho (gluten, jajca), kuhana govedina, pražen krompir, zeljnata solata s fižolom	Kruh (gluten), sadje
S – 10.11.	Buhtelj z nadevom 60 g (gluten, laktoza, jajca), čaj, sadje. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Gobova kremna juha (gluten, mleko?), svinjska pečenka s presno zelenjavo, omaka (zelena), kus-kus (gluten), radič v solati	Puding
Č – 11.11.	Ržen mešan kruh (gluten), topljen sir (laktoza), čaj <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Bučkina juha (gluten, laktoza), pečena piščančja bedra, mlinci, dušeno rdeče zelje, pecivo – <b>Naša Martinova pojedina</b>	Kefir
P – 12.11.	Skuta s podloženim sadjem (laktoza), polnozrnati keksi (gluten, laktoza, jajca, soja), sadje. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Domača kostna juha z zakuho (gluten, jajca), riba v koruzni srajčki (riba), riž, vrtnarska omaka, mešana solata	Keksi, sadje

P – 15.11.	Bio korenčkov mešan kruh (gluten), zelenjavni namaz (laktoza), čaj. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Gobova kremna juha (gluten, mleko), kuhana piščančja hrenovka, slan krompir v kosih, dušeno sladko zelje, napitek	Sadje
T – 16.11.	Sirova štručka (gluten, laktoza), bela kava (mleko, gluten, sojin lecitin), mandarina. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Mesne kroglice-čufti v omaki (gluten), testenine, kislo zelje v solati, sladica <u>Vrtec:</u> juha	Sok, kruh (gluten)
S – 17.11.	Polnozrnat kruh (gluten), poli salama (mleko), zeliščni čaj z limono. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Bujta repa z mesom (gluten, laktoza), kruh (gluten), sadna rulada (gluten), limonada	Jogurt
Č – 18.11.	Kakav (laktoza), pisana pletenka (gluten), klementina <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)/kakav	Krompirjeva juha (gluten), dušena *ajdova kaša z mesom in zelenjavo, zelena solata	Sadje
P – 19.11.	 <b>TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK</b> <b>Mleko, kruh, maslo, med, jabolko</b> <b>Zajtrk s sadjem – super dan!</b> <b>Malica:</b> bio sadni kefir (mleko), raznovrstno sadje (suho in sveže) <u>Vrtec:</u> sadno – zelenjavni zajtrk	Kremna špinača (gluten, laktoza), pire krompir (laktoza), kuhano jajce, sladica  <u>Vrtec:</u> juha z zakuho	Banana
P – 22.11.	Orehov rogljič (laktoza, jajca, gluten, orehi), mleko (laktoza), mandarina. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Korenčkova juha (gluten), piščančji paprikaš (gluten, laktoza), polžki (gluten), rdeča pesa, napitek	Kompot, kruh (gluten)
T – 23.11.	Črni kruh (gluten), piščančja pašteta, paradižnik, čaj z medom, sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Ričet eko (gluten), kruh (gluten), pecivo s sadjem, sok	Skuta na sadju (mleko)
S – 24.11.	Eko močnik na domačem mleku (laktoza), kakav(sojin lecitin), vanilijev kaki. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	Paradižnikova juha z zakuho (gluten), puranji hrustljavčki (gluten, jajce), džuveč riž, zelena solata <u>Vrtec:</u> pečena piščančje prsi	Mešano sadje
Č – 25.11.	Gustav ovseni kruh (gluten), kuhan pršut, kumarice (SO2), zeliščni čaj z limono. <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza), zelenjavni namaz	Zelenjava z mesom, pire krompir (laktoza), mešana solata, puding s smetano (laktoza) <u>Vrtec:</u> juha z zakuho	Jogurt
P – 26.11.	Mleko (laktoza), bio polenta, hruška <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza),	Juha z zvezdicami (gluten), peresniki s tunino omako (gluten, laktoza), riban sir (gluten), pecivo	Banana

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.**

**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