

JEDILNIK DECEMBER 2021

DAN	MALICA	Vsebuje alergene	KOSILO	Vsebuje alergene	MALICA	Vsebuje alergene
P 29.11.	Zeliščni čaj, biomix kruh, mesni namaz, kumarice <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ, 1OV, 1J	ŠOLA -*Kislo zelje, pečenica, matevž, kaki vanilija VRTEC -*Kislo zelje, pečene piščančje hrenovke, matevž, kaki	1PŠ,7	Pletenica, sok	1PŠ,6
T 30.11.	Lipov čaj, koroški rženi kruh, čokoladni namaz, sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1RŽ,1PŠ,3 7	Krompirjeva juha, pečen piščančji zrezek, dušen riž, omaka, solata	1PŠ,3,6,7	Skuta nad sadjem	7
S 1.12.	Čaj, pirin kruh, liptovski namaz, <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PI,1RŽ,6, 7	Bučna juha s popečenimi kruhovimi kockami, puranji trakci z zelenjavo, testenine, zelena solata	1PŠ,7	Hruška, kruh	1PŠ,1RŽ, 6
Č 2.12.	Mleko, ajdov kruh, maslo z medom, pomaranča <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,1J,7	Juha s kroglicami, pečenka, ajdova kaša, kitajsko zelje s krompirjem, napitek <i>Vrtec (najmlajši): Juha s kroglicami, praženec, kompot</i>	7 1PŠ,3,7	Pomaranča, kruh	1PI,1RŽ, 6,7
P 3.12.	Mlečni riž s čokoladnim posipom, suhe fige <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	7,12,	Grahova juha s kroglicami, pečen riba, krompirjeva solata s porom, pecivo <i>Vrtec (najmlajši): krompirjeva omaka, puding</i>	1PŠ,3,4,7	Banana	
DAN	MALICA	Vsebuje alergene	KOSILO	Vsebuje alergene	MALICA	Vsebuje alergene
P 6.12.	Kakav, parkelj, pomaranča, suho sadje 	1PŠ,6,7	Zelenjavna juha, piščančji paprikaš, pire krompir, zelena solata z jajcem	1PŠ,1J,3, 7	jogurt, kruh	1PŠ,6,7
T 7.12.	Mleko, pisani kruh, *maslo, med <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,6,7	Cvetačna juha, makaronovo meso, zelena solata/ rdeča pesa,	1PŠ,3,7	Klementina, keksi	1PŠ,1OV 8L
S 8.12.	Čaj, koroški rženi kruh, tunin namaz <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1RŽ,1PŠ,4 7	Bujta *repa z mesom, kruh, domači rogljiček z marmelado	1PŠ,3,7	Banana	
Č 9.12.	Zeliščni čaj, ovseni kruh, piščančja prsa, kisle kumarice <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,1OV, 10	Goveja juha s kašico, kuhana govedina, pražen krompir, smetanov hren, sadje <i>Vrtec(najmlajši): Goveja juha s kašico, kuhana govedina, zeljnate kr-pice, sadje</i>	1PŠ,3,7	Skuta nad sadjem	7

P 10.12.	Šipkov čaj, kruh Gustav s semeni, rezina mozzarelle, paradižnik <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,1RŽ,7	Fižolova juha z vlivanci, palačinke z marmelado, mešani kompot	1PŠ,3,7	Jagodni sok, ½ žemljice	1PŠ,6
---------------------------	---	-----------	--	---------	-------------------------	-------

DAN	MALICA	Vsebuje alergene	KOSILO	Vsebuje alergene	MALICA	Vsebuje alergene
P 13.12.	Bio sadni kefir ali jogurt, žemljica, sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,6,10 7	Minjon juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir s cvetačo, banana	1PŠ,3,7	Mešano sadje, kruh	1PŠ,1RŽ, 6
T 14.12.	Mleko, koruzni kosmiči, pomaranča <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,3	Segedin zelje z mesom, polenta, skutina pena z borovnicami	1PŠ,7	Banana	
S 15.12.	Kakav, makova pletenka, mandarina <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,6,7	Goveja juha z zakuho, špageti z bolonjsko omako, zelena solata s fižolom	1,	Pomaranč sok, keksi	1PŠ,1RŽ,6
Č 16.12.	Mleko, koruzni kruh, marmelada, kislá smetana, kivi <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,6,7	Brokolijeva juha, paniran piščančji zrezek, rizi bizi, rdeča pesa, <i>Vrtec (najmlajši): Brokolijeva juha, makovi rezanci, kompot</i>	1PŠ,3,7 10 1PŠ,3,7	Kefir	7
P 17.12.	Kosmiči ali čokolino, mleko, ananas <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1,7,8	Kremna špinača, pire krompir, trdo kuhano jajce, kaki vanilija	1PŠ,3,7	Sadje, kruh	1PŠ,6
DAN	MALICA	Vsebuje alergene	KOSILO	Vsebuje alergene	MALICA	Vsebuje alergene
P 20.12.	Čaj, žemljica, piščančja prsa, <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	7	Juha z zakuho, puranji hrustljavčki, džuveč riž, zelena solata <i>Vrtec (najmlajši): kuhano puranje meso</i>	1 PŠ, 7, 3	Banana	
T 21.12.	Sadni kefir, polnozrnata štručka, sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ, R, 7	Bučkina juha, faširani polpeti, kus-kus, omaka iz graška	1PŠ,3,7	Jogurt	7
S 22.12.	Planinski čaj z medom, črni kruh, pašteta, kisló zelje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	1PŠ,6	Čičerikina juha, krompirjeva musaka z mesom, zelena solata z jogurtom	1PŠ,3,7	Puding	7
Č 23.12.	Mleko, *polenta, sadje <u>Vrtec:</u> čaj in mleko (laktoza)	7	Zelenjavno mesna enolončnica, marmeladne/čokoladne palačinke, mešani kompot	1PŠ,3,7	Sadje	

P 24.12.	ŠOLA: HAMBURGER S SIROM, SOK, SLADOLED  VRTEC: Bela kava, rogljiček z marmelado, sadje		 VRTEC: Zelenjavna juha, polžki z drobtinami, mešani kompot,	1PŠ,3,	Jabolko, pisani kruh	1PŠ,6,7
---------------------------	--	--	--	---------------	---------------------------------------	----------------

JEDILNIK ZA OTROKE VRTCA V ČASU NOVOLETNIH POČITNIC UČENCEV ŠOLE						
DAN	MALICA	Vsebuje alergene	KOSILO	Vsebuje alergene	MALICA	Vsebuje alergene
P 27.12.	Zeliščni čaj in mleko, koroški rženi kruh, sirni namaz	1RŽ,1PŠ,7	Cvetačna juha, mesno krompirjeva musaka z zelenjavo, solata	1PŠ,3,7	Jabolko, kruh	1PŠ,6,7
T 28.12.	Čaj in mleko, graham kruh, liptovski namaz, korenčkove palčke	1PŠ,6	Zelenjavna juha, piščančji paprikaš, polžki, zelena solata	1PŠ,3,7	Mleko, keksi	1PŠ, 7
S 29.12.	Kakav, rogljiček, sadje	1PŠ,6,7	Goveja juha z zvezdicami, govedina v grahovi omaki, riž, solata	1PŠ,3,7	Sadje s skuto	7
Č 30.12.	Mleko in čaj, zelenjavni namaz, kruh, sadje	1,7,9	Kremna špinača, pire krompir, trdo kuhano jajce, sadje	1PŠ,3,7	Sadje, ½ žemljice	1PŠ
P 31.12.	Mlečni močnik s čokoladnim posipom, suhe marelice	1PŠ,6,7,12	Brokolijeva juha, pečena riba, krompirjeva omaka, sadje	1PŠ,3,4,7	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.

Legenda alergenov: 1- žito, ki vsebuje gluten (PŠ-pšenica, RŽ-rž, J-jčmen, 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.

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

Jedi, ki prinašajo srečo v novem letu

Nekoč so verjeli, da na srečo v novem letu vpliva tudi to, kar so ob praznovanju novega leta počeli in jedli. Zato so jedli le tista živila ali jedi, ki naj bi v novem letu prinesle srečo, bogastvo, zdravje in uspeh. Tradicija t. i. »srečnih jedi« se je ohranila tudi v današnjem času in tako prebivalci skoraj vsake države na svetu poznajo vsaj eno jed, ki si jo po tradiciji privoščijo na silvestrovo ali prvi dan novega leta. Nekaj teh jedi vam predstavljam v nadaljevanju:
leča in fižol, zelje, grozdje, svinjina, kolači in pecivo.

