



## MAREC 2022

DAN	MALICA	VSEBUJE ALERGENE	KOSILO	VSEBUJE ALERGENE	Malica za otroke vrtca
P-7.3.	Zelenjavna enolončnica s klobaso, kruh, jabolko Vrtec: Mlečni zdrob (laktoza), jabolko Vrtec: mleko in čaj	1,9,10 7	Bučkina juha, faširani polpeti, pire krompir, omaka iz graška	1PŠ,3,7	Pomaranča, pleteni kruh
T-8.3. DAN ŽENA	Kakav, makova pletenka, mandarina Vrtec: mleko in čaj	1PŠ, 6,7	*Ričet, kruh, čokoladne rezine, sok	1PŠ,1J,3,7	Jabolko, žemljica
S-9.3.	Šipkov čaj, rženi kruh, kislá smetana, marmelada, hruška Vrtec: mleko in čaj	1PŠ,1RŽ,7	Krompirjeva juha, pečen piščančji zrezek, dušen riž, omaka, solata	1PŠ,3,6,7	Sadje s skuto
Č-10.3.	Mleko, *polenta, ananas Vrtec: mleko in čaj	7	Juha, zeljne krpice, pečene piščančje hrenovke, sadje	1PŠ,3 1PŠ,3	masleni keksi
P-11.3.	Sadni jogurt, koruzni kosmiči, jabolko Vrtec: mleko in čaj	1J, 7	Zelenjavna enolončnica, carski praženec, mešani kompot	1PŠ,3,7	Mešano sadje
P-14.3.	Bezgov čaj, ovseni kruh, maslo, marmelada, pomaranča Vrtec: mleko in čaj	1PŠ,10V,6,7	Gobova juha, svinjska pečenka, krompir, zelena solata	7	banana
T-15.3.	Sadni čaj, ovseni kruh, šunka v ovitku, kumarice Vrtec: mleko in čaj	1PŠ, 10V, 10	Paradižnikova juha, makaronovo meso, rdeča pesa	1PŠ,3,10	keksi
S-16.3.	Krompirjeva juha s hrenovko, kruh, sadje Vrtec: mleko in čaj	1PŠ, 7	Telečja obara s pirinimi žličniki, pecivo, sok	1PŠ, 1Pl, 3,7	Sadje, žemljica
Č-17.3.	Bio sadni kefir*, polnozrnata žemljica, suho sadje Vrtec: mleko in čaj	1PŠ, 10V, 6,7,	Čičerikina juha, krompirjeva musaka z mesom, zelena solata z jogurtom	1PŠ,3,7	Jogurt, keksi
P-18.3.	Mlečna prosena kaša s čokoladnim posipom, sadje Vrtec: mleko in čaj	6,7,	Kolerabna juha, sirovi kaneloni, mešana solata, jabolko	1PŠ, 3,7	Jabolko, kruh
P-21.3.	Carski praženec, marmelada, limonada Vrtec: mleko in čaj	1PŠ, 3,7	Kostna juha s kroglicami, *ajdova kaša z mletim mesom, endivija s krompirjem in jajcem	1PŠ,3,7	Sadje
T-22.3.	Lipov čaj, kruh s semeni, sirni namaz, korenčkove palčke, jabolko Vrtec: mleko in čaj	1RŽ,1PŠ,	Bučna juha s popečenimi kruhovimi kockami, pečena piščančja bedra, mlinci, zeljna solata	1PŠ,3,7	Mleko, žemljica

S-23.3.	Šipkov čaj, kruh iz kmečke peči, mesni namaz, *kislo zelje, kivi <b>Vrtec: mleko in čaj</b>	1PŠ, 1RŽ	Goveji golaž, polenta, domači buhtlji, sok	1PŠ	Mandarina, keksi
Č-24.3.	Kakav, rogljiček, ananas <b>Vrtec: mleko in čaj</b>	1PŠ, 6, 7	Zelenjavno mesna enolončnica, marmeladne palačinke, mešani kompot	1PŠ,3,7	Jogurt, kruh
P-25.3.	Mleko, ajdov kruh, maslo z medom, pomaranča <b>Vrtec: mleko in čaj</b>	1PŠ,1I,7	Fižolova juha, pečen riba, solata s krompirjem in porom <b>Vrtec: krompirjeva omaka</b>	1PŠ, 3,4,	Banana
P-28.3.	Šipkov čaj z medom, kruh Gustav s semeni, rezina mozzarelle, paradižnik <b>Vrtec mleko in čaj</b>	1PŠ, 1RŽ, 7	Goveja juha z rezanci, kuhana govedina, jabolčni hren, pražen krompir, sadje	1PŠ, 3,7	Hruška, kruh
T-29.3.	Umešana jajca, kruh, čaj <b>Vrtec: mleko in čaj, mlečni zdrob</b>	1PŠ, 3,	Pašta fižol, kruh, kvasenica, sok	1PŠ,3,6	Mešano sadje
S-30.3.	Planinski čaj, kruh iz kmečke peči, čokoladni namaz, jabolko <b>Vrtec: mleko in čaj</b>	1PŠ, 7, 8	Smetanova *repa, matevž, pečenica, skuta s sadjem	1PŠ,7	banana
Č-31.3.	Bela kava, čičerikin namaz, pirin kruh, paprika <b>Vrtec: mleko in čaj</b>	1PŠ, 1PI, 6,7	Piščančji paprikaš, testenine, rdeča pesa, pecivo,	1PŠ, 3,7	Jogurt, žemljica
P-1.4.	Mlečni riž s čokoladnim posipom, suhe slive <b>Vrtec: mleko in čaj</b>	6,7	Juha, ribje palčke, francoska solata, puding <b>Vrtec: zelenjavna omaka</b>	1PŠ, 3,7,4	Jabolko, kruh

(\* ) v jedi je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

**Legenda alergenov v jedilniku:**

1- žito, ki vsebuje gluten ( PŠ-pšenica, R-rž, J-ječmen, OV-oves, PI-pira), 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-žveplovi dioksid, 13-volčji bob, 14-mehkužci

Učenci in učence 1. razredov imajo v dopoldanskem času odmor za napitek.

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:** Higijenski 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 potrjeno o dieti.

Vodja prehrane: Mateja Vodenik Pangeršič

