



JEDILNIK ZA MESEC OKTOBER 2022

VRTEC

DAN	ZAJTRK	KOSILO	KOSILO – 1. STAR. OBDOBJE	POPOLDANSKA MALICA
PONEDELJEK 3.10.2022	ajdov kruh (1,6) namaz z lososom (4,7) rezine eko paprike šipkov čaj z limono	korenjeva juha s proseno kašo (9) testenine polžki z mladim bio govejim mesom (1,3,9) zelena solata	korenjeva juha s proseno kašo (9) testenine polžki z mladim bio govejim mesom (1,3,9) zelena solata	grozdje sirova štručka (1,7,6)
TOREK 4.10.2022	ovseni kruh (1,6) kisla smetana (7) cvetlični med bio nehomogenizirano mleko (7)	zelenjavna juha (9) piščančji file po dunajsko (1,3) pečen krompir (9) paradižnikova solata	zelenjavna juha (9) piščančji file po dunajsko (1,3) pečen krompir (9) paradižnikova solata	hruška
SREDA 5.10.2022 SVETOVNI DAN UČITELJEV	mešani rženi kruh (1,6) pečeno eko jajce (3) por zeliščni čaj	piščančji paprikaš (1,7,9) kruhov cmok (1,3,7) krhkolistna zelena solata	piščančji paprikaš (1,7,9) kruhov cmok (1, 3,7) krhkolistna zelena solata	naravni probiotični jogurt (7) bio koruzni kosmiči
ČETRTEK 6.10.2022	bio pirin zdob na nehomogeniziranem mleku (1,7) cimet ali kakavov posip (6) sadni čaj	goveja kostna juha z jušno zakuho (1,3,9) polenovka v ovoju (1,3,4) krompir v kosih zeljna solata	goveja kostna juha z jušno zakuho (1,3,9) polenovka v ovoju (1,3,4) krompir v kosih kremna špinača (1,7,9)	jabolko
PETEK 7.10.2022	žemlja (1,6) piščančje prsi v ovitku rezine kumar otroški čaj	mineštra z zelenjavo in puranjim mesom (1,9) črni kruh (1,6) domači flancati (1,3,7)	mineštra z zelenjavo in puranjim mesom (1,9) črni kruh (1,6) domači flancati (1,3,7)	skuta s sadjem brez dodanih sladkorjev (7)
PONEDELJEK 10.10.2022	mlečna pletena štručka (1,7,6) mleko s ponudbo kakava (6,7) zeliščni čaj	svinjski file file v naravni omaki (1,9) krompirjevi svaljki (1,3) krhkolistna zelena solata	svinjski file v naravni omaki (1,9) krompirjevi svaljki (1,3) krhkolistna zelena solata	grozdje ajdov kruh z orehi (1,6,8)
TOREK 11.10.2022	bio riž na bio mleku (7) cimet ali kakavov posip (6) šipkov čaj	kolerabna juha (7, 9) pečen puranji file dušen riž tri žita (1,9) zeljna solata z nerafiniranim sončničnim in bučnim oljem	kolerabna juha (7,9) pečen puranji file dušen riž tri žita (1,9) krhkolistna zelena solata z nerafiniranim sončničnim in bučnim oljem	banana
SREDA 12.10.2022	ovseni kruh (1) namaz s tuno (4,7) list zelene solate sadni čaj	zelenjavna juha (1,9) praženec (1,3,7) jabolčni kompot s suhimi slivami	zelenjavna juha (1,9) praženec (1,3,7) jabolčni kompot s suhimi slivami	bio kefir (7)
ČETRTEK 13.10.2022	graham žemlja (1,6) rezina šunke v ovitku rezine bio paprike bezgov čaj	pašta fižol (1,3,9) skutin zavitek (1,3,7) 100% jabolčni sok	pašta fižol (1,3,9) skutin zavitek (1,3,7) 100% jabolčni sok	hruška fit kraljeva štručka (1)
PETEK 14.10.2022	bio pirin kruh (1) bio maslo (7) bio jagodna marmelada nehomogenizirano mleko (7) čaj	bučna kremna juha (9) testenine drobni metuljčki z lososom in paradižnikom na oljčnem olju (1,3, 4,9) krhkolistna zelena solata	bučna kremna juha (9) testenine drobni metuljčki z lososom in paradižnikom na oljčnem olju (1,3,4,9) krhkolistna zelena solata	mandarina biga (1,6)
NEDELJA 16.10.2022	SVETOVNI DAN HRANE			

LEGENDA: BKK – brez kosti in kože, BK – brez koščic, ● - živila pridelana po pravilih ekološke pridelave

ALERGENI so snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost. Označevanje alergenov je v skladu s tretjim členom Uredbe (EU) št. 169/2011 o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom, ki določa označevanje alergenov v ne predpakiranih živilih. Pri pripravi hrane lahko pride do navzkrižne kontaminacije živil z alergeni.

Alergeni, katere vsebujejo živila, ki so namenjena končnim potrošnikom v obratih javne prehrane, so označeni na jedilnem listu s številkami. Podčrtane številke pomenijo, da živila lahko vsebujejo sledi alergenov.

- | | |
|---|--|
| 1 Žita, ki vsebujejo gluten | 8 Oreški |
| 2 Raki in proizvodi iz rakov | 9 Listna zelena in proizvodi iz nje |
| 3 Jajca in proizvodi iz jajc | 10 Gorčično seme ali proizvodi iz njega |
| 4 Ribe in proizvodi iz rib | 11 Sezamovo seme ali proizvodi iz njega |
| 5 Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov | 12 Žveplov dioksid ali sulfiti (v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO ₂) |
| 6 Zrnje soje in proizvodi iz soje | 13 Volčji bob in proizvodi iz njega |
| 7 Mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo) | 14 Mehkužci in proizvodi iz njih |

Dietni obroki se pripravljajo ločeno od ostalih obrokov. Za pripravo dietnih obrokov se uporabljajo dovoljena živila za posamezno vrsto diete.

Jedilniki za dietne obroke so objavljeni na oglasni deski v vrtcu.

V ČASU BIVANJA OTROKA V VRTCU JE VEDNO NA RAZPOLAGU VODA, SADJE IN MANJ SLADKAN ČAJ.

PRIDRŽUJEMO SI PRAVICO DO SPREMEMBE JEDILNIKA.

SVETOVNI DAN HRANE

16.10.2022



Kaj lahko storimo sami?

- ✓ uživajmo zdravo, raznoliko, lokalno ter sezonsko hrano,
- ✓ če imamo možnost, hrano gojimo doma (vrtnarjenje),
 - ✓ spoštujemo hrano,
 - ✓ hrane ne mečemo stran.