



## JEDILNIK VRTEC ŠENČUR

OD 21.10.2019 DO 25.10.2019

	ZAJTRK in dopoldanska sadno zelenjavna košarica (glej opombe)		KOŠILO		POPOLDANSKA MALICA	
PONEDELJEK	1	Žitni muesli		Ohrovtova juha s krompirjem	1	Makova štručka
	7	naravni jogurt	1,3	makaronovo meso	7	mleko
	12	suhe fige		zelenja solata z radičem in jajcem		
				grozdje		
TOREK	7	Mlečni riž		Cvetačna juha s proseno kašo	1,8,7	Orehov rogliček
		dušena jabolka s cimetom	3	stefani pečenka		hruške
			7	masleni krompir		
				rdeča pesa v solati z bučnim oljem		
	SZK	koromač, korenje				
SREDA	1	Koruzni kruh		Zelenjavna juha	1,7	Polnozrnatni grisini
	7	čičerikin namaz		eko telečji zrezki v zelenjavni omaki	7	skuta
		rezine svežih kumar		zapečena ajdova kaša z zelenjavo		slive
	SZK	sadni krožnik		kitajsko zelje v solati		
ČETRTEK	1	Ovsen kruh		Zelenjavna enolončnica z rjavim rižem, rdečo kvinojo, ajdovo kašo	1	Ajdova štručka
	3,7	ribji namaz	1	graham kruh	7	navadni jogurt
		list rdečega radiča	1,3	ajdovi krapi s suhimi hruškami		
	SZK	banane		jabolčni kompot		
PETEK	1,7	Sirova štručka		Kremna juha iz hokaido buče	1	Bio prosen kruh
	7	kakav	7	puran v smetanovi omaki		sadje
	12	jabolčni krljji	1,3	polnozrnatni rezanci		
			3	radič s krompirjem in jajcem		
	SZK	rezine podzemne kolerabe				

**Alergeni:** Več o alergenih je navedeno v prilogi ob jedilniku.

1 gluten, 2 raki, 3 jajca, 4 ribe, 5 arašidi, 6 soja, 7 mleko-laktoza, 8 oreščki, 9 listna zelena, 10 gorčično seme, 11 sezamovo seme, 12 žveplov dioksid in sulfidi, 13 volčji bob, 14 mehkužci

OPOMBE: Za žejo imajo otroci vedno na voljo vodo, vodo z naravnim limoninim sokom ali nesladkan čaj. Spodbujamo pitje vode.

Sadno zelenjavno košarico sestavlja mešano sveže sadje in zelenjava (sezonsko sadje, solatni listi, korenček, rumena kolerabica, nadzemna kolerabica), pozimi tudi suho sadje.

Za otroke od 1-3 let je po potrebi priprava jedi prilagojena. Na voljo so različni mlečni zajtrki (1 ovseni kosmiči na 7 mleku, pirin, 1 koruzni, 1 pšenični zdob, 1 polenta, 7 mlečni 1 riž, ribana 1,3 kaša na 7 mleku, 7 skutna pena..)

V primeru tehničnih težav si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika.

**DOBER TEK!**