



JEDILNIK VRTEC ŠENČUR

OD 3.10.2022 DO 07.10.2022



Tedenski jedilnik so sestavili otroci 2.starostnega obdobja.

| | ZAJTRK | | KOŠILO | | POPOLDANSKA MALICA | |
|------------|------------|-------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------------------|---------------------------|
| PONEDELJEK | 1 | polbeli kruh | 1,3,7 | milijonska juha | 1,3 | piškoti |
| | 7 | čokoladni namaz | 1 | eko golaž | | lok jabolko |
| | 7 | mleko | | polenta | | |
| | SZK | sadno zelenjavni krožnik | | zeljna solata | | |
| TOREK | 1 | ovseni kruh | 7 | bučkina kremna juha | 1 | ajdov kruh |
| | | rezine piščančjih prsi | 1 | puranji zrezki v naravni omaki | | lok hruška |
| | | kisle kumarice | | pečen krompir | | |
| | | hibiskus čaj | | zelena solata z radičem | | |
| SZK | nektarina | | | | | |
| SREDA | 1 | koruzni kruh | | zelenjavna enolončnica | 1 | grisini |
| | 3 | lok umešana jajčka | 1 | kruh po želji | 7 | sirni krožnik |
| | | rezine sveže zelenjave | 1,3,7 | palačinke s čokolado | | |
| | | otroški čaj | | | | |
| SZK | ringlo | | | | | |
| ČETRTEK | 1 | pirin kruh | | porova juha | 1 | pecivo z ovsenimi kosmiči |
| | | piščančje hrenovke v naravnem ovoju | 1,3 | makaroni (svedri) z | | smoothie |
| | | zeliščni čaj z medom | | bolonjsko omako | | |
| | | | | rdeča pesa v solati | | |
| SZK | grozdje | | | | | |
| PETEK | 1 | pšenični zdrob na | 1 | česnova juha s kruhovimi opečenci | 1 | rženi kruh |
| | 7 | eko nehomogeniziranem mleku | | piščančji frikase | | sezonsko sadje |
| | | lešnikov posip | 1,3 | krompirjevi ocvrtki | | |
| | | | | zelena solata | | |
| SZK | suho sadje | | | | | |

Alergeni: 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

Več o alergenih je navedeno v prilogi ob jedilniku

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

Sadno zelenjavno košarico sestavlja sezonsko sadje (jabolka, hruške, banane, grozdje, kivi, mandarine, pomaranče, kaki, suho sadje) in zelenjava (solatni listi, korenček, rumena kolerabica, nadzemna kolerabica, komarček).

Otrokom od 1-3 let so na voljo različni mlečni zajtrki (1 ovseni kosmiči na 7 mleku, pirin, 1 koruzni, 1 pšenični zdrob, 1 polenta, 7 mlečni 1 riž, ribana 1,3 kaša na 7 mleku, 7 skutna pena).

lok živilo je lokalnega porekla, eko živilo je ekološkega porekla, ik živilo je izbrana kakovost

• V primeru zapletov pri dobavi živil si pridržujemo pravico do spremembe jedilnikov.

DOBER TEKI!