**JEDILNIK- VRTEC**

**28. 10. – 30. 10. 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZAJTRK \*** | **DOP. MALICA\*** | **KOSILO** | **POP. MALICA** |
| **PONEDELJEK** | rženi kruh (G), sveže kumare, rezina puranje šunke, planinski čaj | suho sadje/ sadni smuti | korenčkova juha z zdrobom (G), široki rezanci, mesno-zelenjavna omaka, zeljna solata | rženi kruh (G), kefir (ML) |
| **TOREK** | mlečni zdrob s kakavovim posipom (ML, G) | jabolko | ohrovtova juha s krompirjem in hrenovko, palačinke z marmelado (ML, G, J), sok | makova štručka (G, ML), čaj  |
| **SREDA**  | polnozrnata graham žemlja (G), sveže korenje, kuhano jajce (J) | hruška | juha z rezanci (G, J), govedina, pražen krompir, solata endivija , kompot | jabolko, kajzerica (G) |
| **ČETRTEK** | **DRŽAVNI PRAZNIK**  |  |  |  |
| **PETEK**  | **DRŽAVNI PRAZNIK** |  |  |  |

**\*ZAJTRK IN DOPOLDANSKA MALICA – VRTEC**

V šolski samopostrežni malici je vsakodnevno ponujeno: kruh (ajdov, črni, polnozrnati, koruzni, rženi, ovseni ali beli-največ 1x tedensko), namazi (sirov, med, maslo, marmelada, ribji namaz-1 x mesečno), ribe, sir, jogurt, sveža zelenjava in sadje, čaj/mleko/bela kava

1. starostna skupina, dieta brez oreščkov

**Zaradi različnega časa dostave živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.**

Alergeni legenda: S-sezam, GS-gorčično seme, G-gluten, J-jajca, A-arašidi, RI-ribe, RA-raki, SO-soja, ML- mlečni proizvodi, O-oreščki, LZ-listna zelena, SO2-žveplov dioksid, VB-volčji bob, M-mehkužci

Jedilnik sestavila vodja šolske prehrane: Maja Haler

**JEDILNIK 4. 11. – 8. 11. 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZAJTRK \*** | **MALICA**  | **DOP. MALICA\*** | **KOSILO** | **POP. MALICA** |
| **PONEDELJEK** | črni kruh (G), kisle kumare, pašteta, planinski čaj/ mleko, koruzni kosmiči | Samopostrežna | klementine | korenčkova juha z zdrobom (G), sirovi tortelini s paradižnikovo omako (ML, G, J), kitajsko zelje s koruzo  | kivi, polnozrnati piškoti (G, J)/dietni piškoti |
| **TOREK** | pica (ML, G), lipov čaj/mlečni močnik (ML; G, J) | pica (ML, G), lipov čaj | banana  | juha z zakuho (G, J), pire krompir (ML), pečen postrvji file v koruzni skorjici (RI)/ribje palčke /G, ML; RI, J)- vrtec, tržaška omaka, limona, zelena solata | grozdje, grisini (G) |
| **SREDA** | ovseni kruh, sir (ML), sveža paprika, zeliščni čaj | Samopostrežna | jabolko/ sadni smuti | pasulj z manj prekajenim mesom (VB, G, LZ), panakota s sadnim prelivom (ML, G), sok | rženi kruh (G), korenje |
| **ČETRTEK** | mlečni zdrob s kakavovim posipom (ML)/kakavom | samopostrežna/ mlečni zdrob s kakavovim posipom (ML) | mandarina | bučna (hokaido) kremna juha (ML, G), goveji file stroganov (G), riž, mešana solata | jogurt (ML), banana |
| **PETEK** | sirova štručka (ML, G), kakav | sirova štručka (ML, G), kakav (ML) | suho sadje (SO2)/sadni smuti | zelenjavna mineštra z žličniki (G, J), rižev narastek (G, J, ML), sok | mandarina, žitna ploščica (G, ML) /rezina kruha |

**\*ZAJTRK IN DOPOLDANSKA MALICA – VRTEC SHEMA SREDA: JABOLKO**

V šolski samopostrežni malici je vsakodnevno ponujeno: kruh (ajdov, črni, polnozrnati, koruzni, rženi, ovseni ali beli-največ 1x tedensko), namazi (sirov, med, maslo, marmelada, ribji namaz-1 x mesečno), ribe, sir, jogurt, sveža zelenjava in sadje, čaj/mleko/bela kava

1. starostna skupina, dieta brez oreščkov

**Zaradi različnega časa dostave živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.**

Alergeni legenda: S-sezam, GS-gorčično seme, G-gluten, J-jajca, A-arašidi, RI-ribe, RA-raki, SO-soja, ML- mlečni proizvodi, O-oreščki, LZ-listna zelena, SO2-žveplov dioksid, VB-volčji bob, M-mehkužci

Jedilnik sestavila vodja šolske prehrane: Maja Haler

**JEDILNIK 11. 11. – 15. 11. 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZAJTRK \*** | **MALICA**  | **DOP. MALICA\*** | **KOSILO** | **POP. MALICA** |
| **PONEDELJEK** | polnozrnati kruh (G), kuhan pršut, sveže korenje  | samopostrežna | jabolko | cvetačna kremna juha (ML, G), puranji zrezek v naravni omaki (ML0), kus kus (G), rdeča pesa | banana, prepečenec (G) |
| **TOREK** | polnozrnati kruh, ribji namaz (ML, RI), rukola, sadni čaj | samopostrežna/ polnozrnati kruh, ribji namaz (ML, RI), rukola, sadni čaj  | kivi/sadni smuti | goveja juha z zakuho (J, G), pečen piščanec, mlinci (G, J), dušeno rdeče zelje  | jabolko, grisini (G), čaj |
| **SREDA** | ovseni kosmiči kuhani v mleku s kakavovim posipom (ML, G) | samopostrežna | hruška | ričet z manj prekajenim mesom (G; LZ), jabolčni zavitek (G), sok | navadni jogurt (ML), sezonsko sadje  |
| **ČETRTEK** | ovseni kruh (G), sadni kefir (ML) | samopostrežna | grozdje sadni smuti | juha z zakuho (J, G, LZ), kisla repa, matevž (ML), pečena piščančja hrenovka (ML; G), kompot | vanilija kaki, kajzerica (G) |
| **PETEK** | **Tradicionalni slovenski zajtrk:** polnozrnati kruh (G), maslo (ML), med, mleko (ML), jabolko (ob 7.30)**Samopostrežna malica ob 9.05** | mandarine,  | juha z rezanci (G, J), polnozrnati špageti z bolonjsko omako (G, J), zeljna solata s fižolom (VB) | hruška, koruzni oblati, čaj |

**\*ZAJTRK IN DOPOLDANSKA MALICA – VRTEC (petek tudi šola) SHEMA: JABOLKO**

V šolski samopostrežni malici je vsakodnevno ponujeno: kruh (ajdov, črni, polnozrnati, koruzni, rženi, ovseni ali beli-največ 1x tedensko), namazi (sirov, med, maslo, marmelada, ribji namaz-1 x mesečno), ribe, sir, jogurt, sveža zelenjava in sadje, čaj/mleko/bela kava

**Zaradi različnega časa dostave živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.**

Alergeni legenda: S-sezam, GS-gorčično seme, G-gluten, J-jajca, A-arašidi, RI-ribe, RA-raki, SO-soja, ML- mlečni proizvodi, O-oreščki, LZ-listna zelena, SO2-žveplov dioksid, VB-volčji bob, M-mehkužci

Jedilnik sestavila vodja šolske prehrane: Maja Haler

**JEDILNIK 18. 11. – 22. 11. 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZAJTRK \*** | **MALICA**  | **DOP. MALICA\*** | **KOSILO** | **POP. MALICA** |
| **PONEDELJEK** | ajdov kruh (G), rezina sira (ML), kisle kumarice, sadni čaj | samopostrežna | grozdje/ sadni smuti | kostna juha z zakuho (J, G; LZ ), piščančji zrezek po dunajsko (G, J), rizi bizi (VB), rdeča pesa | oreščki (O)/mlečna štručka, hruška  |
| **TOREK** | rženi kruh (G), ribe v oljčnem olju (RI), sveže korenje, zeliščni čaj/mlečni zdrob s kakavovim posipom (ML, G) | samopostrežna | jabolko | juha z zakuho (G, J), čufti v paradižnikovi omaki (LZ, G, J), pire krompir (ML), zelena solata | sirova štručka (ML, G), čaj |
| **SREDA** | koruzni kosmiči, mleko (ML) | samopostrežna | banana | telečja obara z žličniki (LZ, G, J), sirovi štruklji z drobtinami (G, ML; J), sok | suho sadje (SO2), kajzerica (G)  |
| **ČETRTEK** | francoski rogljič z marmelado (ML; G; J), lipov čaj | francoski rogljič z marmelado (ML; G; J), lipov čaj  | kivi/sadni smuti | juha z zakuho (G, J), kuhan krompir, blanširana blitva (ML), pečen losos (RI), tržaška omaka, limona, zelena solata | mandarina, grisini (G) |
| **PETEK** | polnozrnati kruh, skuta s kislo smetano (ML), rezina paprike, planinski čaj | samopostrežna | jabolko | kostna juha z zakuho (G, J), špinačni rezanci (G, J), smetanova omaka (ML, G), mešana solata, kompot | sadni jogurt z manj sladkorja (ML) |

**\*ZAJTRK IN DOPOLDANSKA MALICA – VRTEC SHEMA: JABOLKO**

V šolski samopostrežni malici je vsakodnevno ponujeno: kruh (ajdov, črni, polnozrnati, koruzni, rženi, ovseni ali beli-največ 1x tedensko), namazi (sirov, med, maslo, marmelada, ribji namaz-1 x mesečno), ribe, sir, jogurt, sveža zelenjava in sadje, čaj/mleko/bela kava

1. starostna skupina, dieta brez oreščkov

**Zaradi različnega časa dostave živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.**

Alergeni legenda: S-sezam, GS-gorčično seme, G-gluten, J-jajca, A-arašidi, RI-ribe, RA-raki, SO-soja, ML- mlečni proizvodi, O-oreščki, LZ-listna zelena, SO2-žveplov dioksid, VB-volčji bob, M-mehkužci

Jedilnik sestavila vodja šolske prehrane: Maja Haler

**JEDILNIK 25. 11. – 29. 11. 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZAJTRK \*** | **MALICA**  | **DOP. MALICA\*** | **KOSILO** | **POP. MALICA** |
| **PONEDELJEK** | ovseni kruh (G), sirni namaz (ML), suhe slive, bezgov čaj | samopostrežna | hruška | zelenjavna juha s tremi žiti (G), carski praženec (ML; J; G), sok | grozdje, prepečenec (G) |
| **TOREK** | koruzni kruh (G), kuhana hrenovka, gorčica, ajvar , planinski čaj | samopostrežna | ananas/ sadni smuti | juha z zakuho (G, J), puranji zrezek v naravni omaki, pečen krompir, radič štrucar s koruzo | jabolko, grisini (ML, G), čaj |
| **SREDA** | polnozrnata štručka (G), kuhano jajce (J), sadni čaj /mlečni riž, kakavov posip (ML) | samopostrežna | vanilija kaki | kostna juha z zakuho (J, G), makaronovo meso (J, G), parmezan (ML), solata endivija s fižolom (VB) | mlečna štručka (G, ML), čaj |
| **ČETRTEK** | polnozrnati kruh (G), maslo (ML), marmelada, kamilični čaj  | samopostrežna/ polnozrnati kruh (G), margarina, marmelada, kamilični čaj | kivi | kostna juha z zakuho (G, J), goveji golaž (LZ), zdrobovi cmoki (J; G), zelena solata | grozdje, riževi oblati |
| **PETEK** | čokolešnik (ML, G)/koruzni kosmiči, mleko | samopostrežna | jabolko | kostna juha z zakuho (J, G), rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, mešana solata | banana |

**\*ZAJTRK IN DOPOLDANSKA MALICA – VRTEC SHEMA: JABOLKO**

V šolski samopostrežni malici je vsakodnevno ponujeno: kruh (ajdov, črni, polnozrnati, koruzni, rženi, ovseni ali beli-največ 1x tedensko), namazi (sirov, med, maslo, marmelada, ribji namaz-1 x mesečno), ribe, sir, jogurt, sveža zelenjava in sadje, čaj/mleko/bela kava

1. starostna skupina, dieta brez oreščkov

**Zaradi različnega časa dostave živil, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika.**

Alergeni legenda: S-sezam, GS-gorčično seme, G-gluten, J-jajca, A-arašidi, RI-ribe, RA-raki, SO-soja, ML- mlečni proizvodi, O-oreščki, LZ-listna zelena, SO2-žveplov dioksid, VB-volčji bob, M-mehkužci

Jedilnik sestavila vodja šolske prehrane: Maja Haler