



JEDILNIK OTROKE OD 1 DO 2 LETI – FEBRUJAR 2018

... in pustna kuhinarika. Pust je masten okrog ust, LETOS PA TUDI ZALJUBLJENI! ©



Mestna občina
Ljubljana



DATUM	ZAJTRK	KOSILO	MALICA
PO, 12. 2.	BIO ajdov mešani kruh (1: pšenica), kislja smetana (7), BIO med (/), BIO mleko, (7), rezina jabolka (/) ALI mlečni zdrob z dodatkom sesekljanih BIO ovsenih kosmičev (1: pšenica, oves, 7), dušena jabolka (/)	Krompirjeva juha s pastinakom (7, 9), rižota (tri žita) s puranjim mesom in zelenjavo (por, bučke, paradižnik, korenje, čebula) (1: pira, ječmen), drobno narezana endivija s krompirjem (/)	Navadni BIO jogurt (7) 150 g v lončku, koruzni kosmiči (1: ječmen) in BIO ovseni kosmiči (1: oves) ter suhe jabolčne kockice (/) in brusnice (/)
TO, 13. 2. Pustni torek	BIO prosojena kaša na BIO mleku (7, sledi glutena), drobno narezane suhe slive (/)	Zelenjavna mineštra s krompirjem in fižolom ter s svežim telečjim mesom (1: pšenica), domače kvašene pustne miške (1: pšenica, 3, 7), domača limonada iz limon, pomaranč in grenivk, brez dodanega sladkorja (/)	BIO makova blazinica (prerezana, 1: pšenica), maslo (7), kakav* (6,7)
SR, 14. 2. PEPELNIČNA SREDA	Mlečni riž (7), kakav za posip (6), rezine hrušk (/)	Ohrovtova kremna juha s strtimi bučnimi semeni in z bučnim oljem (/), polpeti z zmletim ribjim file postarvi (1: pšenica, pira, 3, 6, 7), rezina limone (/), krompir v kosih z oljčnim oljem(/), sesekljana blitva z oljčnim oljem brez česna (/), zelena solata z motovilcem in koruzo (/)	Jabolko (/) , sirovka (1: pšenica, 6, 7)
ČE, 15. 2.	BIO pšenični kruh z dodatkom korenja (1: pšenica), rezina sira (3, 7), ščep kisle repe, planinski čaj ALI BIO pirin zdrob na mleku (1: pira, 7), kockice melone (/)	Cvetačna kremna juha (7), omaka z mletim EKO junčjim mesom in bučkami (1: pšenica, 7, 9), drobne testenine (1: pšenica, 3), rdeča pesa	Banana (/) , BIO pitno mleko 150 ml (7)
PE, 16. 2. BREZMESNI DAN	BIO ovsena mešana blazinica (prerezana) (1: pšenica, oves, rž), domač čičerikin namaz za male gurmane (/), trdo kuhano BIO jajce (3), listi zelene solate, kakav (6,7) ALI BIO kamutov zdrob na BIO mleku (1: kamut, 7), dušena jabolka (/)	Fižolova kremna juha z ribano kašo (1: pšenica, 3, 9), domači sirovi* štrukliji z maslom in drobtinami (1: pšenica, 3, 6, 7), preliv iz dušenih zam. borovnic, sladkano in zgoščeno z bananami (/), voda	Navadni pšenični keksi otroško veselje (1: pšenica, 3, 6, 7), klementina (/) ali rdeča pomaranča (/)
PO, 19. 2.	Ovseni mešani kruh BA (1: PŠENICA, OVES, RŽ), ribji namaz z BIO maslom in skušami (4, 7), ščep kislega zelja (/), planinski čaj (/) ALI BIO pirin zdrob na mleku, čokoladni posip, rezine kakija	Porova kremna juha (7), dušeno mleto piščančje meso v zelenjavni kremni omaki (9), dušen riž z dodatkom BIO ajdove kaše (/), kuhana cvetača z bučnim oljem	Navadni jogurt 150 (7), med v skodelici (/), koruzni mešani kruh BA (1: pšenica)
TO, 20. 2.	Graham kruh (1: pšenica), sirno-zelenjavni namaz (3,7), listi zelene solate (/), kakav (6,7) ALI Mlečni riž (7), kakav za posip (6), rezine hrušk (/)	Kolerabna mineštra s fižolom in krompirjem ter s puranjim mesom, zabeljena z oljčnim oljem in svežim česnom in ribano kašo (1: pšenica, 3, 9), domač carski praženec iz BIO pirine polnozrnate moke z rozinami (1: pšenica, pira, 3, 7), preliv iz zamrznjenih jagod za bananami (/), pomarančni sok (/), 1 dcl, voda	BIO pica s pelati in sirom (1: pšenica, 7), domač čaj z medom in limono (/)
SR, 21. 2.	Palačinke (1: pšenica, 3, 7), BIO jagodna marmelada (/), BIO mleko (/) ALI Močnik iz BIO pirine polnozrnate moke na mleku* (1: pira, pšenica, 7), dušena jabolka s cimetom (/)	Minjon korenčkova juha (1: pšenica, 3, 9), dušeno kislo zelje s fižolom (/), pire krompir (7), dušeno mleto junčje meso s svežo zelenjavo (/)	Jabolko ali čežana (/), BIO pirina blazinica z rozinami (1: pira)
ČE, 22. 2.	BIO pirin zdrob na BIO mleku (1: pira, 7) , dušena jabolka s cimetom (/)	Goveja juha z rezanci (1: pšenica, 3, 9), kuhana sesekljana govedina (/), hrenova omaka za male gurmane (7), potlačen krompir (/), drobno narezana endivija z bučnim oljem (/)	Masleni fr rogljič (1: pšenica, 3, 7), klementina (/) ali rdeča pomaranča (/)
PET, 23.2. BREZMESNI DAN	Ovseno pecivo brez aditivov (prerezano) (1: pšenica, oves, rž), rezina sira (7), ščep kislega zelja (/), sadni čaj (/) ALI mlečni zdrob z dodatkom sesekljanih BIO ovsenih kosmičev (1: pšenica, oves, 7), dušena jabolka (/)	Fižolova kremna juha z ribano kašo (1: pšenica, 3, 9), drobne testenine (1: pšenica, 3), kremna špinača s čičerikino moko (7), rdeča pesa (/)	BIO sadni jogurt (7), grisini (1: pšenica)

Uporabljena ekološka živila: BIO skuta ali albuminska skuta*, BIO mleko*.



JEDILNIK OTROKE OD 1 DO 2 LETI – FEBRUJAR 2018



Mestna občina
Ljubljana



Za dopoldansko malico imajo otroci na razpolago dve vrsti svežega sezonskega sadja in zelenjave.

Sadje: pomaranče, rdeče pomaranče, klementine, klemenvile, mandore, mineole, hruške, kaki, naši, jabolko, melona, mehak kivi, banane. Ne vsebuje alergenov.

Zelenjava in jabolka enkrat tedensko: kuhano baby korenje, kuhana cvetača, kuhan brstični ohrovt, listi zelene solate. Ne vsebuje alergenov.

Po posvetu z dobaviteljem o zrelosti sadja se iz seznama napisanega sadja in zelenjave vsak dan sestavi dopoldanski sadni krožnik, enkrat tedensko sadno- zelenjavni krožnik.

Otroci, ki so stari 1 do 2 leti imajo na jedilniku zapisana dva zajtrka. V kolikor strokovne delavke precenijo, da otroci že grizejo in se najedo od kruha in namaza, lahko dobijo enak zajtrk kot predšolski otroci, razen določenih živil, ki so za najmlajše manj priporočljiva.

Navedba alergenov v skladu s priložilo II, Uredba o izvajanju 1169/2011, Ur. list RS, št. 6/2014.

Jedi so označene s številko, ki predstavlja vrsto alergena.

1. Žita, ki vsebujejo gluten, zlasti: pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste, in proizvodi iz njih,
2. raki in proizvodi iz njih;
3. jajca in proizvodi iz njih;
4. ribe in proizvodi iz njih;
5. arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih;
6. zrnje soje in proizvodi iz njega;
7. mleko in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo);
8. oreški, in sicer: mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih,
9. listna zelena in proizvodi iz nje;
10. gorčično seme in proizvodi iz njega;
11. sezamovo seme in proizvodi iz njega;
12. žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂ ;
13. volčji bob in proizvodi iz njega;
14. mehkužci in proizvodi iz njih.

Poleg alergenov, ki so navedeni v oklepajih, lahko posamezna živila vsebujejo tudi vse zgoraj naštetih alergene, ki so prisotni v sledovih. Otrokom, ki nimajo prehranske preobčutljivosti, alergeni v živilih ne povzročajo nikakršnih težav, otrokom s prehransko preobčutljivostjo pripravljamo dietne obroke, v skladu z navodili pediatra.