

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
AVGUST 2021



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 2. 8.	polnozrnat pšenični kruh* (1: pšenica) sirno smetanov namaz IK (7) kumarice (/) šipkov čaj (/)	sadni krožnik (/)	milijonska juha s korenčkom in zdrobom (1:pšenica, 3, 9) testenine – drobni polžki z mesno polivko (meso mlade govedine) (1: pšenica, 3) riban sir (3,7) zelje v solati s paradižnikom in bučnim oljem (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) ovseni mešani kruh* (1:pšenica, oves)
TOR 3. 8.	jogurt navadni (7) koruzni kosmiči (1:pšenica) med (/)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	pečena piščančja bedrca z zelenjavno omako (1:pšenica, oves, 9) kuhan mladi krompir v kosu začinjen z oljčnim oljem (/) zelenja solata (/) voda (/) sezonsko sadje (/)	sezonsko sadje (/) kamutovi piškoti* (1:pšenica, kamut)
SRE 4. 8.	ovseni kruh brez aditivov (1:pšenica, oves) puranja prsa (/) paradižnik (/) list zelene solate (/) sadni čaj (/)	sadni krožnik (/)	krompirjev golaž s telečjim mesom (1:pšenica, 9) pisan kruh (1:pira, pšenica) kepica sladoleda (1: pšenica, 7) jagode (/) voda (/)	probiotični navadni jogurt (IK) 150 ml (7) grisini - polnozrnati (1:pšenica)
ČET 5. 8.	ajdove palačinke (1:pšenica, 3, 7) marelični džem* (/) mleko (7)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz nadzemne kolerabice s koščki kolerabice (9) losos v zelenjavno smetanovi omaki (4, 7, 9) polnozrnati kus kus (1:pšenica) zelenja solata (/) voda (/)	francoski masleni rogljič brez marmelade (1:pšenica, 7) dnevni napitek (/)
PET 6. 8. BREZMESNI DAN	ržen mešani kruh* (pšenica, rž) trdo kuhano jajce (3) maslo (7) paprika (/) bezgov čaj (7)	sadni krožnik (/)	fižolova juha z ribano kašo (1:pšenica, 3, 9) zelenjavna rižota z ajdovo kašo in leče (50 % ajdove kaše, 50 % riža) zelenja solata s paradižnikom (/) voda (/)	banana (/)

Otroci imajo na voljo poleg napitkov pri zajtrku in kosilu na voljo vodo, vodo aromatizirano s sadjem in limonade brez dodanega sladkorja ali druge nesladkane zeliščne in sadne čaje vsak dan.

Sadni in/ali zelenjavni krožnik: Dopoldansko malico predstavlja sadno in/ali zelenjavni krožnik, ki se prilagaja sezonsko z upoštevanjem razpoložljivosti sadja. Po posvetu z dobaviteljem o zrelosti in razpoložljivosti sadja in/ali zelenjave se iz seznama, ki sledi v nadaljevanju vsak dan sestavi dopoldanska malica.

Sveže in suho sadje: sveže sadje: jabolka, hruške, banane, grenivke, pomaranče, ananas, jagode, češnje, borovnice, melone, lubenice, sibirske borovnice. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, redkvice, šparglji, olive, kumare, paprika, paradižnik.

Označevanje: Alergeni: Jedi so označene s številkami alergenov, ki jih vsebujejo. **Alergeni:** Jedi so označene s številkami alergenov, ki jih vsebujejo. **Sheme kakovosti:** Jedi, ki vsebujejo ekološko pridelana živila so obarvana modro barvo in označena z zvezdico (*). Izbrana kakovost je označena s kratico IK.

Opomba: Pridružujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez predhodnega obvestila. Zapisala: Lidija Baša, organizatorica prehrane in ZHR

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
AVGUST 2021



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 9. 8.	pirin mešani polnozrnat kruh* (1: pšenica) ribji namaz s skušo (4, 7) paprika (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	brokolijeva kremna juha (9) goveji golaž (1:pšenica) polenta (/) kumarice v solati (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) ovseni mešani kruh* (1:pšenica, oves)
TOR 10. 8.	proseka kaša na mleku* (7) suhe slive drobno nasekljane (/) pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	porova kremna juha (9) dušena govedina v zelenjavni omaki (1: pšenica, oves, 7, 9) kruhovi cmoki (1:pšenica, 3, 7, 9) mešana solata (zelje, paradižnik, čebula) (/) voda (/)	hruška (/) piškoti z musliji (1:pšenica, 3, 5, 6, 7, 8)
SRE 11. 8.	pšenični mešani kruh (Graham) brez aditivov (1:pšenica) piščančja prsa (/) list zelene solate (/) paradižnik (/) otroški čaj (/)	sadni krožnik (/)	zelenjavna enolončnica (mlado zelje, krompir, grah, korenje, paradižnik) s piščančjim mesom (9) ajdov kruh (1:pšenica) jogurtovo pecivo z borovnicami (1:pšenica, 3, 7) sadno – zelenjavni sok (jabolko, breskev, korenje)* (/) voda (/)	jogurt sadni* (150ml) (7) grisini – s sezamom (1:pšenica, 11)
ČET 12. 8.	jogurt navadni (7) skutna zloženska (1:pšenica, 7) korenje narezano na kolobarje (/)	sadni krožnik (/)	puranje pleskavice (/) pražen mladi krompir (/) zelje v solati s paradižnikom in bučnim oljem (/) kepica sladoleda (1:pšenica, 7) voda (/)	pica s sirom* (1:pšenica, 7) dnevni napitek (/)
PET 13. 8. BREZMESNI DAN	ovseni mešani kruh* (1:pšenica, oves) čičerikin namaz (3, 7) paprika (/) mleko IK (7)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz stročnic (fižol, leča) (9) sirovi tortellini (1;pšenica, 3, 7) zelenjavna omaka (1:pšenica) zelena solata s čičeriko (/) voda (/)	banana (/)

Otroci imajo na voljo poleg napitkov pri zajtrku in kosilu na voljo vodo, vodo aromatizirano s sadjem in limonade brez dodanega sladkorja ali druge nesladkane zeliščne in sadne čaje vsak dan.

Sadni in/ali zelenjavni krožnik: Dopoldansko malico predstavlja sadno in/ali zelenjavni krožnik, ki se prilagaja sezonsko z upoštevanjem razpoložljivosti sadja. Po posvetu z dobaviteljem o zrelosti in razpoložljivosti sadja in/ali zelenjave se iz seznama, ki sledi v nadaljevanju vsak dan sestavi dopoldanska malica.

Sveže in suho sadje: sveže sadje: jabolka, hruške, banane, grenivke, pomaranče, ananas, jagode, češnje, borovnice, melone, lubenice, sibirske borovnice. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, redkvice, šparglji, olive, kumare, paprika, paradižnik.

Označevanje: Alergeni: Jedi so označene s številkami alergenov, ki jih vsebujejo. **Alergeni:** Jedi so označene s številkami alergenov, ki jih vsebujejo. **Sheme kakovosti:** Jedi, ki vsebujejo ekološko pridelana živila so obarvana modro barvo in označena z zvezdico (*). Izbrana kakovost je označena s kratico IK.

Opomba: Pridružujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez predhodnega obvestila. Zapisala: Lidija Baša, organizatorica prehrane in ZHR

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
AVGUST 2021



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA
PON 16. 8.	rženi kruh (1: pšenica, pira) jagodni džem* (/) maslo (7) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	piščančji paprikaš (1: pšenica, oves, 9) polnozrnatni kus kus (1:pšenica) zelena solata z naribanim korenčkom (/) voda (/) sezonsko sadje (/)	jogurt navadni IK* (/) pšenični mešani kruh (1:pšenica)
TOR 17. 8.	riž na mleku* (7) čokoladni posip (/) pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	kremna juha iz bučk (9) telečja pečenka v zelenjavni omaki (1: pšenica, 7, 9) ajdova kaša z rižem (70% ajdove kaše, 30 riž) (/) zelena solata s paradižnikom (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) pirini keksi z marmelado* (1:pira, 7)
SRE 18. 8.	kruh s semeni* (1:pšenica, oves) rezina sira (3, 7) list zelene solate (/) paradižnik (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	obara s puranjim mesom, zelenjavo in čičerikinimi žličniki (3, 7, 9) pisan kruh (1:pšenica, ječmen) jogurtovo pecivo z malinami (1:pšenica, 3, 7) limonada (iz limon, grenivk ter aromatizirana s 100 % bezgovim sokom) (/)	sadni kefir* (7) koruzni kruh (1:pšenica)
ČET 19. 8.	jogurt navadni (7) koruzni kosmiči (1:pšenica) med (/)	sadni krožnik (/)	paradižnikova juha z rižem (9) testenine – fuži tunina omaka z zelenjavo (4, 9) zelena solata (/) voda (/)	banana (/)
PET 20. 8. BREZMESNI DAN	ržen kruh (1:rž, pšenica) jajčni namaz (3, 7) paprika (/) bezgov čaj (/)	sadni krožnik (/)	kremna fižolova juha (9) krompirjevi svaljki s prepraženimi drobtinami (1:pšenica, 3, 12) paradižnikova omaka (/) zelena solata s čičeriko (/) voda (/)	kruhovi rogljiči (mlečni) (1:pšenica, 7) dnevni napitek (/)

Ŧroci imajo na voljo poleg napitkov pri zajtrku in kosilu na voljo vodo, vodo aromatizirano s sadjem in limonade brez dodanega sladkorja ali druge nesladkane zeliščne in sadne čaje vsak dan.

Sadni in/ali zelenjavni krožnik: Dopoldansko malico predstavlja sadno in/ali zelenjavni krožnik, ki se prilagaja sezonsko z upoštevanjem razpoložljivosti sadja. Po posvetu z dobaviteljem o zrelosti in razpoložljivosti sadja in/ali zelenjave se iz seznama, ki sledi v nadaljevanju vsak dan sestavi dopoldanska malica.

Sveže in suho sadje: sveže sadje: jabolka, hruške, banane, grenivke, pomaranče, ananas, jagode, češnje, borovnice, melone, lubenice, sibirske borovnice. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, redkvice, šparglji, olive, kumare, paprika, paradižnik.

Označevanje: Alergeni: Jedi so označene s številkami alergenov, ki jih vsebujejo. **Alergeni:** Jedi so označene s številkami alergenov, ki jih vsebujejo. **Sheme kakovosti:** Jedi, ki vsebujejo ekološko pridelana živila so obarvana modro barvo in označena z zvezdico (*). Izbrana kakovost je označena s kratico IK.

Opomba: Pridružujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez predhodnega obvestila. Zapisala: Lidija Baša, organizatorica prehrane in ZHR

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
AVGUST 2021



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 23. 8.	rženi kruh* (1: pšenica, rž) med (/) maslo (7) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	špageti (50 % navadni, 50 % polnozrnati) po bolonjsko (meso mlade govedine) (1:pšenica, 3, 9) riban sir (3,7) zelena solata s koruzo (/) voda (/) sezonsko sadje (/)	jogurt navadni* (150ml) (7) koruzno pekovsko pecivo – bombetka (1:pšenica)
TOR 24. 8.	riž na mleku* z ovsenimi kosmiči* (7) dušena jabolka s cimetom (/) pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	špinačna juha zgoščena s čičeriko (7, 9) dušena govedina (/) mladi krompir v kosu z oljčnim oljem s peteršiljem (/) zelena solata (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) pirini (polnozrnati) piškoti z ovsenimi kosmiči (1:pira, oves, 3, 7)
SRE 25. 8.	pšenično črno pekovsko pecivo – kajzerica (1:pšenica) piščančja prsa (/) listi zelene solate (/) paradižnik (/) sadni čaj (/)	sadni krožnik (/)	ješprenjeva mineštra z zelenjavo in puranjim mesom (9) pisan kruh (1:pira, pšenica) kepica vaniljevega sladoleda (1: pšenica, 7) 100% jabolčni sok* in voda (/)	sezonsko sadje (/) pisani kruh (1:pšenica)
ČET 26. 8.	sezamova štručka (1:pšenica, 7) jogurt navadni (7) korenje narezano na kolobarje (/)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz ajdove kaše in zelenjave (9) čevapčiči iz puranjega mesa (/) krompirjeva solata z kumaricami in bučnim oljem (/) voda (/)	banana (/)
PET 27. 8. BREZMESNI DAN	koruzni kruh (1: pšenica) skutni namaz z albuminsko skuto* in bučnimi semeni (7) list zelene solate (/) paprika (/) kakav (/)	sadni krožnik (/)	grahova kremna juha (9) zelenjavna rižota iz treh žit z dodatkom leče (1:pira, ječmen) zelena solata s paradižnikom (/) voda (/)	polžek s sirom (1:pšenica, 3, 7) dnevni napitek (/)

Otroci imajo na voljo poleg napitkov pri zajtrku in kosilu na voljo vodo, vodo aromatizirano s sadjem in limonade brez dodanega sladkorja ali druge nesladkane zeliščne in sadne čaje vsak dan.

Sadni in/ali zelenjavni krožnik: Dopoldansko malico predstavlja sadno in/ali zelenjavni krožnik, ki se prilagaja sezonsko z upoštevanjem razpoložljivosti sadja. Po posvetu z dobaviteljem o zrelosti in razpoložljivosti sadja in/ali zelenjave se iz seznama, ki sledi v nadaljevanju vsak dan sestavi dopoldanska malica.

Sveže in suho sadje: sveže sadje: jabolka, hruške, banane, grenivke, pomaranče, ananas, jagode, češnje, borovnice, melone, lubenice, sibirske borovnice. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, redkvice, šparglji, olive, kumare, paprika, paradižnik.

Označevanje: Alergeni: Jedi so označene s številkami alergenov, ki jih vsebujejo. **Alergeni:** Jedi so označene s številkami alergenov, ki jih vsebujejo. **Sheme kakovosti:** Jedi, ki vsebujejo ekološko pridelana živila so obarvana modro barvo in označena z zvezdico (*). Izbrana kakovost je označena s kratico IK.

Opomba: Pridružujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez predhodnega obvestila. Zapisala: Lidija Baša, organizatorica prehrane in ZHR



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

Živila oziroma jedi na jedilniku vsebujejo surovine, ki pri majhnem deležu populacije povzročajo alergijske reakcije, zato 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 na jedilniku označeni s številkami od 1. do 14., lahko posamezna živila vsebujejo vse zgoraj naštetih alergene tudi 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.