

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET

SEPTEMBER 2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 29. 8.	polnozrnat pšenični kruh* (1: pšenica) marelični džem*(/) kisla smetana (7) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	piščančji paprikaš (1: pšenica, oves, 9) vodni vlivanci (1:pšenica, 3,7) kumarična solata z bučnim oljem (/) lubenica (/) voda (/)	ringlo (7) ovseni mešani kruh* (1:pšenica, oves)
TOR 30. 8.	riž na mleku* (7) dušene jagode z banano (/) pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	cvetačna kremna juha (9) puranji zrezki v zelenjavni omaki (bučke, paprika) (9) kus kus (/) zelenja solata (/) voda (/)	polnozrnat francoski masleni rogljič brez marmelade (1:pšenica, 3, 7) dnevni napitek (/)
SRE 31. 8.	ovsena bombeta (1: pšenica, oves) piščančja hrenovka* (/) paprika (/) list zelene solate (/) sadni čaj (/)	sadni krožnik (/)	ješprenj z zelenjavo (9) pisan kruh (1:pira, pšenica) čokoladni biskvit z borovnicami (1:pšenica, 3, 7) limonada (iz limon, grenivk ter aromatizirana s 100 % bezgovim sokom) (/)	sadni jogurt IK (7) grisini - polnozrnat (1:pšenica)
ČET 1. 9.	črni kruh (1:pšenica) kuhano jajce (3) maslo (7) češnjev paradižnik (/) otročki čaj (/)	sadni krožnik (/)	fižolova juha (/) afriški som v koruzni srajčki (4) zelenjavni pire (krompir in cvetača) (7) zelenja solata s korenčkom (/) voda (/)	banana (/)
PET 2. 9.	koruzni kruh (1:pšenica) sirno-zelenjavni namaz (3, 7) zelenja solata (/) kakav (/)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz hokaidi buče (9) telečji trakci v zelenjavni omaki (9) polenta (/) paradižnikova solata (/) voda (/)	breskve (/) pirini keksi z marmelado* (1: pira, 7)

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, ananas, slive, grozdje, ringlo. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, kumare, paprika, paradižnik, olive

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: Aida Seferović, organizatorica prehrane in ZHR

DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 5. 9.	pirin mešani kruh* (1: pšenica, pira) ribji namaz s skušo (4, 7) paprika (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	golaž iz mlade govedine (1:pšeniac, 9) kruhova rezina (1:pšenica, 3, 7) mešana solata (zelje, paradižnik, fižol) (/) kepica sladoleda (1: pšenica, 7) voda (/)	navadni jogurt IK (7) pšenični mešani kruh z dodatkom zelenjave* (1:pšenica)
TOR 6. 9.	prosenka kaša na mleku* (7) mavrični posip (7) <i>pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)</i>	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	brokolijeva kremna juha (9) pečena piščančja stegna z omako (9) dušen riž z rožmarinom (/) rdeča pesa (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) masleni polnozrnat piškoti (1: pšenica, 3, 5, 6, 7)
SRE 7. 9.	ajdov kruh (1:pšenica) mesno zelenjavni namaz (3, 7) paradižnik (/) otroški čaj (/)	sadni krožnik (/)	sladko paradižnikovo zelje s krompirjem in puranjim mesom (9) pisani kruh (1:pšenica) jabolčni zavitek (1:pšenica, 3, 7) limonada (iz limon in grenivk aromatizirana s 100% bezgovim sokom) (/)	slive (7) krekerji brez dodane soli (1:pšenica)
ČET 8. 9.	močnik iz pšenične črne moke na mleku* (1:pšenica, 3, 7) dušena hruška (/) <i>pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)</i>	sadni krožnik (/)	špinačna kremna juha (7,9) tunina pita z dodatkom polnozrnate moke (1:pšenica, 3, 4 ,7) zelenja solata z naribanim korenčkom (/) voda (/)	banana (/) grozdje (/)
PET 9. 9. BREZMESNI DAN	ovseni mešani kruh* (1:pšenica, oves) čičerikin namaz (3, 7) paprika (/) mleko IK (7)	sadni krožnik (/)	kremna fižolova juha (9) brokolijevе kroglice v paradižnikovi omak (1:ovs, 3) zelenjavni pire (krompir, hokaido buča) zelenja solata s čičeriko in bučnim oljem (/) voda (/)	pica s sirom* (1:pšenica, 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, ananas, slive, grozdje, ringlo. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, kumare, paprika, paradižnik, olive

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: Aida Seferović, organizatorica prehrane in ZHR

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
SEPTEMBER 2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA
PON 12. 9.	rženi mešani kruh* (1: pšenica, rž) jagodni džem*(/) maslo (7) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	milijonska juha s korenčkom in zdrobom (1:pšenica, 3, 9) testenine – svedrčki (1:pšenica, 3) mesna polivka z mesom mlade govedine (1: pšenica, 9) riban sir (3,7) rdeča pesa v solati (/) voda (/)	kislo mleko – čvrsto IK (/) ajdov mešani kruh* (1:pšenica)
TOR 13. 9.	pirin zdrob na mleku* (1: pira, 7) dušena jabolka s cimetom (/) pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	juha iz romanescas (9) svinjska pečenka v zelenjavni omaki (9) bulgur (/) zelena solata s paradižnikom (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) kamutovi keksi* (1:kamut)
SRE 14. 9.	ovseni kruh brez aditivov (1:pšenica, oves) piščančja prsa (/) list zelene solate (/) kumare (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	ohrovtova mineštra z mesom mlade govedine (9) pisan kruh (1:pšenica, ječmen) rožičevo pecivo (1:pšenica, 3, 7) sadno – zelenjavni sok (/) voda (/)	sadna skuta (7) pšenični kruh (1:pšenica)
ČET 15. 9.	jogurt navadni IK (7) skutina zloženska (1:pšenica,3, 7) korenje narezano na kolobarje (/)	sadni krožnik (/)	bučkina kremna juha s strtimi bučnimi semeni in bučnim oljem (7,9) pečen file lososa (4, 7) čičerikin pire (7) zelena solata (/) voda (/)	banana (/)
PET 16. 9. BREZMESNI DAN	pšenični polnozrnat kruh (Graham) (1: pšenica) jajčni namaz* (3, 7) paprika (/) kakav (7)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz stročjega fižola (9) zelenjavna rižota z dodatkom ajde (riž 80%, ajdova kaša 10%) (9) zelje v solati s fižolom in bučnim oljem (/) voda (/)	kruhovi rogljič iz črne moke (1:pšenica, 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, ananas, slive, grozdje, ringlo. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, kumare, paprika, paradižnik, olive

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: Aida Seferović, organizatorica prehrane in ZHR

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
SEPTEMBER 2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 19. 9.	pirin mešani polnozrnat kruh* (1: pšenica, pira) med (/) maslo (7) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	kremna juha bučk s strtimi bučnimi semeni in bučnim oljem (9) pire krompir (7) čufti - mesne kroglice iz mlade govedine v paradižnikovi omaki (1:pšenica, oves) kitajsko zelje s koruzo (/) voda (/)	ringlo (7) pletenica (1:pšenica)
TOR 20. 9.	riž na mleku* s prosenimi kosmiči* (7) dušena jabolka s cimetom (/) pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	korenčkova juha s proseno kašo* (9) piščančji zrezek v sezamovem ovoju (1:pšenica, 3, 11) zeljne krpice (1:pšenica, 3) zelena solata s kumarami (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) koruzni kruh (1:pšenica)
SRE 21. 9.	pšenično črno pekovsko pecivo – kajzerica (1:pšenica) domača piščančja pašteta(/) listi zelene solate (/) zelene olive (/) sadni čaj (/)	sadni krožnik (/)	obara iz telečjega mesa in zelenjave (9) ajdovi žganci (1:pira, pšenica) sladoled (1:pšenica, 3, 7) limonada (iz limon, grenivk ter aromatizirana s 100 % bezgovim sokom) (/)	polžek s sirom (1:pšenica, 3, 7) dnevni napitek (/)
ČET 22. 9.	ajdove palačinke (1:pšenica, 3, 7) šipkova marmelada (/) mleko (7)	sadni krožnik (/)	cvetačno brokolijeva kremna juha (9) pečen file postrvi (/) đuveč riž (/) zelje v solati z naribanim korenčkom (/) voda (/)	grški jogurt (7) lešnikovi piškoti (1:pira, 3, 7)
PET 23. 9. BREZMESNI DAN	graham kruh* (1:pšenica) rezina sira (7) češnjev paradižnik (/) kakav (7)	sadni krožnik (/)	paradižnikova kremna juha zgoščena z rdečo lečo in z rižem (9) skutini štruklji s popraženimi drobtinami (1:pšenica, 7) kuhana zelenjava (brokoli, baby korenje, cvetača) medena melona (/) 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, ananas, slive, grozdje, ringlo. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, kumare, paprika, paradižnik, olive

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: Aida Seferović, organizatorica prehrane in ZHR

DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 26. 9.	pisani kruh* (1: pšenica, oves) sirno smetanov namaz (IK) (7) kumare (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz brstičnega ohrovta (9) ješprenova rižota s puranjim mesom in zelenjavo (korenje, gomolj zelene, grah, bučke, jajčevac, paprika, paradižnik) (9) zelena solata (/) voda (/)	jabolko (/) kruh z rozinami* (1:pšenica)
TOR 27. 9.	ovseni kosmiči na mleku (1:oves, 7) dušena jabolka s cimetom (/) pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1: pšenica)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	paradižnikova juha z rižem (9) čebulna bržola – meso mlade govedine v čebulni omaki (9) zdrobovi cmoki (/) rdeča pesa (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) pšenični keksi* (1:pšenica)
SRE 28. 9.	pirin kruh (1:pšenica, pira) puranja prsa (/) listi zelene solate (/) zelene olive (/) sadni čaj (/)	sadni krožnik (/)	obara s piščančjim mesom, zelenjavo in čičerikinimi žličniki (9) jogurtovo pecivo z borovnicami (1:pšenica, 3, 7) 100% jabolčni sok* in voda (/)	sadni kefir* (7) grisini – navadni (1:pšenica)
ČET 29. 9.	bio buhtelj (1:pšenica,3,7)* mleko (7)*	sadni krožnik (/)	kremna juha iz zelene (9) pečen file novozelandska repaka (4) zelenjavni pire (hokaidi buča, krompir) zelenjavna omaka (9) mešana solata (paradižnik, fižol) voda (/)	grozdje (/) sir (7)
PET 30. 9. BREZMESNI DAN	ržen kruh (pšenica, rž) trdo kuhano jajce (3) maslo (7) paprika (/) bezgov čaj (/)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz stročnic z ribano kašo (7, 9) sirovi tortelini (1:pšenica, 3, 7) paradižnikova omaka zgoščena s čičeriko (9) riban sir (7, 3) zelje v solati (7) voda (/)	temna kraljeva štručka (1:pšenica, 8) 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, ananas, slive, grozdje, ringlo. **Zelenjava:** korenček, kolerabica, list zelene solate, kumare, paprika, paradižnik, olive

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 kratiko IK.

Opomba: Pridružujemo si pravico, da v primeru nepredvidljivih dogodkov spremenimo jedilnik brez predhodnega obvestila. Zapisala: Aida Seferović, 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.