

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
OKTOBER 2022/ 3.10.-28.10.2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 3.10.	ajdov mešani kruh* (1: pšenica) ribji namaz s skušo (4,7) list zelene solate (/) zelene olive brez koščic (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	brokolijeva juha (9) trakci teletine v zelenjavni omaki (brokoli, cvetača, korenje) (9) polnozrnati kus kus (1:pšenica) kitajsko zelje (/) voda (/)	grozdje pirin polnozrnat kruh* (1:pšenica, 3,9)
TOR 4.10.	črni kruh (1:pšenica) rezina sira (moccarella) (7) paradižnik (/) sadni čaj (/)	sadni krožnik (ik)	cvetačna kremna juha (9) puranji zrezki (IK) v naravni omaki (1:pšenica, oves,7) rizi bizi (/) zelena solata s čičeriko (/) voda (/)	banana (/) pisan kruh (1:pšenica)
SRE 5.10.	ovseni kruh (1: pšenica, oves) kuhan pršut (/) paprika (/) list zelene solate (/) šipkov čaj (/)	sadni krožnik (/)	krompirjev golaž z govejim mesom in zelenjavo (1: pšenica, 9) pisan kruh (1:pira, pšenica) jabolčna pita iz 100% pirine moke (1:pira,3,7) limonada (iz limon, grenivk ter aromatizirana s 100 % bezgovim sokom) (/)	navadni jogurt (7) pšenično polnozrnata bombetka (1:pšenica)
ČET 6.10.	mlečni riž (/) mleti lešniki (/) črni pšenični kruh (1:pšenica)	sadno- zelenjavni krožnik (češnjev paradižnik) *	kremna fižolova juha (pšenica:1, 3,9) lososove pleskavice () krompir v kosih z blitvo (/) mešana solata (zelje, paradižnik, zelena solata) voda (/)	hruška (/) pirina kajzerica (1:pira)
PET 7.10. BREZMESNI DAN	pirin kruh (1:pšenica) maslo (ik) (7) trdo kuhano jajce (3)* sveže kumare (/) kakav (/)	sadni krožnik (/)	bučkina juha z jajčnimi vlivanci (3, 9) testenine (50%polnozrnate, 50% bele) (1:pšenica, 3) paradižnikova omaka (/), riban sir (3,7) zelje v solati s fižolom in bučnim oljem (/) voda (/)	eko skutino pecivo (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: Iris Hrženjak, organizatorica prehrane in ZHR

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
OKTOBER 2022/ 3.10.-28.10.2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 10.10.	pisan kruh (1: pšenica) kisla smetana (7) jagodna marmelada (/)* otroški čaj (/)	sadni krožnik (/)	špinačno kremna juha (7,9) žrebičkov ragu z zelenjavo (korenček, grah, bučke) (1:pšenica, oves, 9) gluhi štruklji (/) zelenja solata z motovilcem(/) voda (/)	mleko z okusom čokolade (7) grisini s sezamom (1:pšenica, 11)
TOR 11.10.	ovseni kruh (1:pšenica, oves) namaz iz skute s praženo papriko in sončničnimi semeni (7,9) sadni čaj (/)	sadno – zelenjavni krožnik (/)*	kremna juha iz hokaidi buče (9) pečena piščančja bedra (bkk) (ik) z zelenjavno omako (9) široki rezanci (50%špinačni, 50% polnozrnat) (1:pšenica, 3) rdeča pesa (/) voda (/)	hruška (/) rženi kruh (1: pšenica, rž)
SRE 12.10.	kruh s semeni (1:pšenica) piščančja prsa (ik) (/) list zelene solate (/) šipkov čaj (/)	sadni krožnik (/)	obara z zelenjavo in junčjim mesom (ik)(9) krpice (1: pšenica,3) skutino pecivo s sadjem (1:pšenica,3,7) 100% sadno zelenjavni sok*	jabolko (/) pecivo s sirom (1:pšenica, 7)*
ČET 13.10.	ovseni kosmiči na mleku* (7) dušena jagode z banano (/) Pšenični kruh (1:pšenica)	sadni krožnik (/)	ajdova juha z zelenjavo () tunina pita (pšenica: 1, 3,7), zelje v solati s korenčkom (/) voda (/)	banana (/)* prepečenec (1:pšenica)
PET 14.10. BREZMESNI DAN	pšenični kruh iz polnovredne moke (črn) (1:pšenica) maslo (IK) (7) med (IK) (/) mleko (7)	sadni krožnik (/)	grahova juha z ribano kašo (1,3) zelenjavna musaka z dodatkom rdeče leče (3,7) zelenja solata s fižolom (/) voda (/)	kamutovi keksi* (1:pšenica, kamut, 3) grozdje (/)

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: Iris Hrženjak, organizatorica prehrane in ZHR

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
OKTOBER 2022/ 3.10.-28.10.2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA
PON 17.10.	rženi kruh (1: pšenica, rž) ribji namaz (tuna) (4,7) zelene olive (/) bezgov čaj (/)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz hokaido buče (7, 9) goveji trakci v omaki z gorčico in kislimi kumaricami (ik) (1: pšenica, 9) polenta (/) mešana solata (endivja, radič, korenček) (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) pirin keks z marmelado* (1:pira)
TOR 18.10.	prosena kaša na mleku* (7) sesekljanje rozine (/) pšenični kruh (1:pšenica) sadni čaj (/)	sadno – zelenjavni krožnik (kolerabica, paradižnik)*	grahova juha (1: pšenica, 3,9) polpeti iz mlade govedine in svinjine (3) zelenjavni pire (cvetača, krompir) (7) rdeča pesa (/) voda (/)	pecivo z makom* (1:pšenica) 40g dnevni napitek (/)
SRE 19.10.	hod dog štručka, luknjana (1:pšenica) eko telečja hrenovka * (/) paprika (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	ješprenjeva mineštra z zelenjavo in puranjim mesom (9) rižev narastek s skuto in jabolki (3,7) črni kruh (1:pšenica) limonada (iz limon in grenivk aromatizirana s 100% bezgovim sokom) (/)	sadni jogurt (7)* navadni grisini (1:pšenica)
ČET 20.10.	jogurt navadni (IK) (7) pirin kruh (1: pšenica, pira) rezina sira (7) korenje narezano na kolobarje (/) sadni čaj (/)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz brstičnega ohrovtu (9) morski list v koruznem ovoju (1, 3,7) kremna zelenjavna rižota (/) zelena solata (/) voda (/)	banana (/) polnozrnati prepečenec (1:pšenica)
PET 21.10. BREZMESNI DAN	pšenični polnozrnati kruh (graham) (1: pšenica) jajčni namaz* (3, 7) kisla paprika (/) kakav (7)	sadni krožnik (/)	zelenjavna kremna juha (7, 9) polnozrnati špageti (1:pšenica,3) paradižnikovo omako zgoščena s čičeriko (9) zelje v solati z bučnim oljem (/) voda (/)	rozine in brusnice (/) koruzna bombetka (1:pšenica)

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: Iris Hrženjak, organizatorica prehrane in ZHR

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 2 DO 6 LET
OKTOBER 2022/ 3.10.-28.10.2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 24.10.	polnozrnati kruh* (1: pšenica) čičerikin namaz (/) list zelene solate (/) korenje narezano na kolobarje (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	korenčkova juha s proseno kašo (9) testenine- drobni polžki (70% navadni, 30% polnozrnati), (1:pšenica,3) mesna polivka iz junčjega mesa (ik) (1:pšenica, 9) zelena solata z motovilcem in koruzo (/) voda (/)	jogurt navadni ik (7) jabolko (/)
TOR 25.10.	sirova štručka (1:pšenica, 7) bela kava z mlekom * (7, 1:ječmen)	sadni krožnik (/)	kremna brokolijeva juha (9) zelenjavna omaka s teletino (1:pšenica, oves) pražen krompir (/) mešana solata- endivja in radič (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) ajdovo bombeta (/)
SRE 26.10.	rženi kruh (1:pšenica, rž) mesno zelenjavni namaz (ik) (7) listi zelene solate (/) zelene olive (/) otroški čaj (/)	sadno – zelenjavni krožnik (/)* češnjev paradižnik kolerabica	zeljna enolončnica s svinjino (korenje, krompir) (9) rožičevo pecivo (1:pšenica, 3, 7) 100 % jabolčni sok	pirin kruh (1:pšenica) sirni smetanov namaz (ik) (7)
ČET 27.10.	črni močnik* na mleku (1:oves, 7) dušene hruške (/) pšenični kruh (1:pšenica)	sadni krožnik (/)	juha iz muškadne buče (9) novozelandski repak (4, 7) bulgur z zelenjavo (9) mešana solata- zelje, fižol, zelena solata (/) voda (/)	kamutovi keksi* (1:kamut) banana (/)
PET 28.10. BREZMESNI DAN	palačinke (1:pšenica, 3,7) šipkova marmelada (/) planinski čaj (/)	sadni krožnik (/)	paradižnikova kremna juha zgoščena z rdečo lečo (9) tri žita (1:pira, ječmen,pšenica, 7) v zelenjavnem raguju (/) riban sir (/) zelena solata s čičeriko in bučnim oljem (/) voda (/)	hruška (/) polnozrnati prepečenec (1:pšenica)

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: Iris Hrženjak, 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.