

VRTEC MOJCA, JEDILNIK ZA OTROKE OD 1 DO 2 LET
OKTOBER 2022/ 3.10.-28.10.2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 3.10.	mlečni močnik (1:pšenica, 7) dušena jabolka (/) ajdov kruh (1:pšenica)	sadni krožnik (/)	brokolijeva juha (9) trakci teletine v zelenjavni omaki (brokoli, cvetača, korenje) (9) polnozrnati kus kus (1:pšenica) kitajsko zelje (/) voda (/)	jabolko (v kosu ali kašica) pirin polnozrnat kruh* (1:pšenica, 3,9)
TOR 4.10.	polenta na mleku (ik) (7)črni kruh (1:pšenica) črni pšenični kruh (1:pšenica)	sadni krožnik (ik)	cvetačna kremna juha (9) puranji zrezki – sesekljeni (ik) v zelenjavni omaki (bučke, paprika) (1:pšenica, oves,7) riž (/) zelenja solata s čičeriko (/) voda (/)	banana (/) pisan kruh (1:pšenica)
SRE 5.10.	kamutov zdrob* na mleku (1:kamut, 7) dušena jabolka s cimetom (/) ovseni kruh	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 (paradižnik) (/) *	kremna fižolova juha (pšenica:1, 3,9) lososove pleskavice () potlačen krompir z oljčnim oljem z blitvo (/) mešana solata (zelje, paradižnik, zelena solata) voda (/)	hruška (/) pirina kajzerica (1:pira)
PET 7.10. BREZMESNI DAN	prosena kaša na mleku (7) dušena jabolka (/) ali 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 1 DO 2 LET
OKTOBER 2022/ 3.10.-28.10.2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 10.10.	kamutov zdrob na mleku (1:kamut, 7) <i>ali</i> pisan kruh (1: pšenica) kisla smetana (7) <i>jagodna marmelada (/)*</i> 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) ajdov kruh (1:pšenica)
TOR 11.10.	močnik iz koruzne moke (1:pšenica,3) nasekljane suhe slive <i>ali</i> <i>pšenični kruh (1:pšenica)</i> namaz iz skute s praženo papriko in sončničnimi semeni (7,9) sadni čaj (/)	<i>sadno – zelenjavni krožnik (/)*</i>	kremna juha iz hokaidi buče (9) pečena piščančja bedra-sesekljana (bkk) (ik) z zelenjavno omako (9) drobne testenine (50%špinačni, 50% polnozrnat) (1:pšenica, 3) rdeča pesa (/) voda (/)	<i>hruška (/)*</i> rženi kruh (1: pšenica, rž)
SRE 12.10.	mlečni riž (7) dušena hruška (/) šipkov čaj (/)	sadni krožnik (/)	obara z zelenjavo in junčjim mesom (ik)(9) ajdovi žganci () skutino pecivo s sadjem (1:pšenica,3,7) <i>100% sadno zelenjavni sok (/) *</i>	jabolko (/) <i>pecivo s sirom (1:pšenica, 7)*</i>
ČET 13.10.	<i>ovseni kosmiči na mleku* (7)</i> dušena jagode z banano (/) <i>pšenični kruh (1:pšenica)</i>	sadni krožnik (/)	ajdova juha z zelenjavo () tunina pita (pšenica: 1, 3,7), zelje v solati (/) voda (/)	<i>kamutovi keksi* (1:pšenica, kamut, 3)</i> sezonsko sadje (/) banana (/) <i>pšenični kruh (1:pšenica)</i>
PET 14.10. BREZMESNI DAN	<i>pirin zdrob *</i> na mleku (1:pšenica,7) dušena jabolka z cimetom (/) <i>pšenični kruh (1:pšenica)</i>	sadni krožnik (/)	grahova juha z ribano kašo (1,3) zelenjavna musaka z dodatkom rdeče leče (3,7) zelenja solata s fižolom (/) voda (/)	<i>kamutovi keksi* (1:pšenica, kamut, 3)</i> breskev (/)

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 1 DO 2 LET
OKTOBER 2022/ 3.10.-28.10.2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA
PON 17.10.	močnik iz črne moke (1:pšenica, 7) rezine hrušk (/) ali rženi kruh (1: pšenica, rž) ribji namaz (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.	proseka kaša na mleku* (7) sesekljane rozine (/) pšenični kruh (1:pšenica) sadni čaj (/)	sadno – zelenjavni krožnik (kolerabica, paradižnik)*	grahova juha (1: pšenica, 3,9) polpeti iz mlade govedine (3) zelenjavni pire (cvetača, krompir) (7) rdeča pesa (/) voda (/)	pecivo z makom* (1:pšenica) 40g dnevni napitek (/)
SRE 19.10.	koruzni in ovseni kosmiči na mleku (1:oves,7) mleti lešniki (/) pšenični kruh (1:pšenica) 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)* pšenični kruh (1:pšenica)
ČET 20.10.	mlečni riž (7) sesekljane suhe marelice (/) pšenični kruh –črn (1:pšenica)	sadni krožnik (/)	kremna juha iz brstičnega ohrovta (9) morski list (/) kremna zelenjavna rižota (/) zelena solata z radičem (/) voda (/)	banana (/) pšenični kruh –črn (1:pšenica)
PET 21.10. BREZMESNI DAN	pšenični polnozrnati kruh (graham) (1: pšenica) ajajčni namaz* (3, 7) kisla paprika (/) kakav (7) ali pirin zdrob na mleku z dodatkom ovsenih kosmičev (1:pšenica, oves,7)*	sadni krožnik (/)	zelenjavna kremna juha (7, 9) polnozrnate drobne testenine – svederčki (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 1 DO 2 LET
OKTOBER 2022/ 3.10.-28.10.2022



DATUM	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	MALICA
PON 24.10.	Mlečni zdrob z dodatkom sesekljanih ovsenih kosmičev (1:pšenica, oves,7)* Čokoladni posip ALI polnozrnat 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% polnozrnat), (1:pšenica,3) Mesna polivka iz junčjega mesa (IK) (1:pšenica, 9) zelena solata z motovilcem in koruzo (/) voda (/)	jogurt navadni IK (7) jabolko (/) v kosu ali v kaši
TOR 25.10.	Mlečno pekovsko pecivo (rogljiček) (1:pšenica, 7) Bela kava z mlekom * (7, 1:ječmen) ALI Prosenka kaša na mleku (7)	sadni krožnik (/)	Kremna brokolijeva juha (9) Zelenjavna omaka s telečjim mesom (1:pšenica, oves) Pražen krompir (/) mešana solata- endivja in radič (/) voda (/)	sezonsko sadje (/) v kosu ali kašica ajdovo pecivo (/)
SRE 26.10.	Koruzni zdrob (7) Sesekljane suhe slive (/)	sadno – zelenjavni krožnik (/)* češnjev paradižnik kolerabica	zeljna enolončnica s puranjim mesom (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 muškate 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	Ajdove palačinke (1:pšenica, 3,7) Šipkova marmelada (/) ALI Ovseni kosmiči na mleku (1:pšenica, oves,7) Mleti lešniki in cimet 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(/) pisan kruh

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.