



JEDILNIK



december 2023



	ZAJTRK	KOSILO	POP. MALICA
1.12.	Eko makova štručka, eko bela kava (G _{pš} , M)	Koromačeva enoločnica, eko korenčkov kruh, ajdove kocke (G _{pš} , M, J)	Banane, kivi (I)
4.12.	Mlečni riž s kakavovim posipom / ajdov kruh (Kmetija Ključevšek) (G _{pš} , M)	Kus kus z zelenjavo, piščančja stegna brez kosti in kože v naravni omaki (I)	Banana, mandarina (I)
5.12.	Eko pirin kruh, kislá smetana, borovničeva marmelada, mleko (Kmetija Oblak)	Segedin z eko govejim mesom, pire krompir, jabolčna čežana (M)	Sadni jogurt (pečeno jabolko), eko korenčkov kruh (Kmetija Ključevšek) (G _{pš} , M)
6.12.	Parkelj, bela kava (Kmetija Ključevšek, Pekarna Vudi) (G _{pš} , M)	Pastinakova kremna juha s porovimi rezanci, makaronovo meso, motovilec v solati z jajčko (G _{pš} , M)	Jabolko, kruh na vehah (Kmetija Rožej, Pekarna Vudi) (G _{pš})
7.12.	Pisan kruh, jajčni namaz, rdeča paprika (G _{pš} , M)	Špinačna kremna juha s popečeno čičeriko, file severnoafriškega čopovca po tržaško, pire krompir, bučkina omaka (G _{pš} , M, R2)	Prosena kaša s suhimi slivami in jabolčno čežano (G _{pš} , M, J)
8.12.	Eko črn kruh, eko telečja hrenovka, gorčica/kečap (G _{pš})	Istrska mineštra (z eko zelenjavo), eko polbel kruh, korenčkov kolač (iz eko korenčka) (G _{pš} , M, J)	Banane, kaki (I)
11.12.	Mlečni eko pirin zdrob s kokosom / ržen kruh (Kmetija Oblak) (G _{pš} , M)	Matevž, kislo zelje, pečenice (I)	Banane, mandarine (I)
12.12.	Eko makova štručka, kakav (G _{pš} , M)	Korenčkova juha, testenine z lečino bolonjsko omako, pisano zelje v solati (G _{pš})	Jabolko, eko korenčkov kruh (G _{pš})
13.12.	Kruh na vehah, piščančja salama s sirom, kislá paprika (G _{pš} , M)	Juha iz pečene cvetače (drobtine z lešniki), rižota z zelenjavo in piščančjim mesom, zelena solata s paradižnikom (G _{pš} , M)	Domač skutin zavitek (G _{pš} , M)
14.12.	Avokadov namaz, eko paradižnik, koruzni kruh (G _{pš} , M)	Koruzna juha, pečen file postrvi na sotirani zelenjavi, krompir v kosih (G _{pš} , M, R2)	Grški jogurt z domačim sadnim prelivom (M)
15.12.	Eko sirova štručka, eko naravni jogurt (G _{pš} , M)	Ajdova mineštra (z eko zelenjavo), eko črn kruh, marmorni kolač (G _{pš} , M, J)	Banane, kaki (I)
18.12.	Mlečna prosena kaša s kakavovim posipom / ajdov kruh (G _{pš} , M)	Bučna krema juha (hokaido), dušena tri žita, telečja pečenka, rdeča pesa v solati (I)	Makova štručka (G _{pš} , M)
19.12.	Domač tunin namaz, paradižnik, eko polnozrnat kruh (G _{pš} , R2)	Kremna brokolijeva juha, perutninski ragu, kremna zeliščna polenta, zelena solata s fižolom (G _{pš} , M)	Pomaranče, banane (I)
20.12.	Kmečki mešani kruh, puranja šunka, paprika (Pekarna Vudi) (G _{pš})	Lečina enoločnica z zelenjavo, bel kruh, mileram pecivo (G _{pš} , M, J)	Sezamova štručka (Pekarna Vudi) (G _{pš} , SS)
21.12.	Polbel kruh, domač čokoladno-lešnikov namaz, mleko (G _{pš} , M, O)	Bučkina juha iz ajdove kaše, polpeti iz severnoafriškega čopovca, bulgur, dušena blitva (G _{pš} , M, J, R2)	Jabolka, pisan kruh (G _{pš})
22.12.	Eko ovsen kruh, piščančja salama, sir, kislá kumarica (G _{pš} , M)	Slavnostno kosilo: Kostna juha z eko jušnimi rezanci, piščančji file po dunajsko, pire eko krompir, pražena eko zelenjava (G _{pš} , M, J)	Domača orehova potica, limonada (G _{pš} , M, J, O)
27.12.	Tekoči sadni jogurt, koruzni kosmiči / črn kruh (G _{pš} , M)	Zelenjavna krepka juha, šmorn, redčen 100% jabolčni sok (Kmetija Rožej) (G _{pš} , M, J)	Mlečna štručka (G _{pš} , M)
28.12.	Umešana eko jajčka, pirin kruh, paradižnik (G _{pš} , J)	Kremna juha iz zelene s popečenimi orehi, domača pica, redčen 100% jabolčni sok (Kmetija Rožej) (G _{pš})	Pirin kruh, jabolka (Kmetija Rožej) (G _{pš})
29.12.	Polbel kruh, maslo, malinina marmelada, mleko (G _{pš} , M)	Zelenjavna enoločnica s pirinimi žličniki, polbel kruh, kefirjeva strjenka s hruško (G _{pš} , M, J)	Naraven jogurt, polbel kruh (G _{pš} , M)

Jedi označeno z rumeno so pripravljene po receptih iz seminarja Priprava zdravih in trajnostnih jedi (BIC Ljubljana).

Jedilnik sestavlja organizatorka prehrane v sodelovanju s skupino za prehrano Vrtca Hrastnik. Pridržujemo si pravico, do sprememb pri jedilniku.

Alergeni: G-gluten, M-mleko in mlečni izdelki, A-arašidi, O-oreščki, R1-mehkužci in raki, R2-ribe, J-jajca, S-soja, GS-gorčično seme, LS-listna zelena, SS-sezamovo seme, VB-volčji bob, ŽD-žveplov dioksid
Dietne jedi se pripravljajo individualno glede na zdravniško potrdilo o medicinsko indicirani dieti
Eko in lokalni izdelki so na jedilniku obarvani z zeleno barvo.

