JEDILNIK - DIETE

ZA OBDOBJE OD 31.8. DO 4.9.



Ponedeljek, 31.8.	
Zajtrk	Bučkin namaz, kruh na vehah, sveža zelenjava, domači ledeni čaj (G,L)
Kosilo	Goveji golaž, kruhov cmok **brez jajc**, zelena solata s koruzo (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Torek, 1.9.	
Zajtrk	Piščančja salama, domači kruh, kisla kumarica, domači ledeni čaj (G)
Kosilo	Makaronovo meso, rdeča pesa (G, J)
Pop. malica	Jabolčni zavitek (G, L, J)

Sreda, 2.9.	
Zajtrk	**Domač ribji namaz**, črni kruh, sveža kumara, domači ledeni čaj (G, L, R2)
Kosilo	Zelenjavna rižota, zelena solata s fižolom, pecivo **brez jajc** (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Četrtek, 3.9.	
Zajtrk	Sadni kefir, makova štručka (G, L)
Kosilo	Ocvrt piščančji file (**brez jajc**), tlačen krompir, zeljna solata s fižolom (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Petek, 4.9.	
Zajtrk	Jajčni namaz, kruh s semeni, domači ledeni čaj (G, L)
Kosilo	Piščančji paprikaš, široki rezanci **brez jajc**, rdeča pesa (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

DOBER TEK!



Pripravila: Valerija Tišler, OPOZHR ter vodja kuhinje

JEDILNIK - DIETE

ZA OBDOBJE OD 7.9 DO 11.9.



Ponedeljek, 7.9.	
Zajtrk	Čičerikin namaz, črni kruh, sveža zelenjava, čaj (G, L)
Kosilo	Rižota z mletim mesom in zelenjavo, rdeča pesa
Pop. malica	Sezonsko sadje

Torek, 8.9.	
Zajtrk	Med, maslo, polnozrnati kruh, bela kava (G, L)
Kosilo	Pašta fižol s piščančjo hrenovko, pecivo (**brez jajc**) (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Sreda, 9.9.	
Zajtrk	Buhtelj, bela kava (G, L)
Kosilo	Paradižnikova juha z zvezdicami **brez jajc**, pečene piščančje krače, mlinci **brez jajc**, kumarična solata (G, J)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Četrtek, 10.9.	
Zajtrk	**Piščančja salama,** sezamova bombetka, rdeča paprika, domači ledeni čaj (G, SS)
Kosilo	Govedina po mongolsko, riž, zelena solata s čičeriko (G, S)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Petek, 11.9.	
Zajtrk	Domač mesno-zelenjavni namaz, kamutov kruh, sveža kumara, domači ledeni čaj (G, L)
Kosilo	Tortelini **(brez jajc)** v smetanovi omaki, radič s krompirjem (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

DOBER TEK!



Pripravila: Valerija Tišler, OPOZHR ter vodja kuhinje

JEDILNIK - DIETE

ZA OBDOBJE OD 14.9. DO 18.9.



Ponedeljek, 14.9.	
Zajtrk	Domač skutni namaz z zelišči, koruzni kruh, sveža zelenjava, domači ledeni čaj (G, L)
Kosilo	Mesno-zelenjavna lazanja **brez jajc**, rdeča pesa (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Torek, 15.9.	
Zajtrk	Sir, polnozrnat kruh, svež paradižnik, domači ledeni čaj (G, L)
Kosilo	Gobova juha, skutni štruklji (**brez jajc**) z drobtinami, sok (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Sreda, 16.9.	
Zajtrk	Mlečni riž s kakavovim posipom (G, L)
Kosilo	Puranji mesni polpeti **brez jajc**, tlačen krompir, dušena zelenjava (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Četrtek, 17.9.	
Zajtrk	Piščančje prsi, kruh s semeni, zelena paprika, domači ledeni čaj (G)
Kosilo	Gratinirani njoki (**brez jajc**) s sirom in zelenjavo, paradižnikova solata (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Petek, 18.9.	
Zajtrk	Navadni jogurt, koruzni kosmiči (L)
Kosilo	Piščančja hrenovka, pire krompir, špinača (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

DOBER TEK!



Pripravila: Valerija Tišler, OPOZHR ter vodja kuhinje

JEDILNIK - DIETE

ZA OBDOBJE OD 21.9. DO 25.9.



Ponedeljek, 21.9.	
Zajtrk	Sirova štručka, kakav (G, L)
Kosilo	Porova juha, zelenjavna rižota, zeljna solata (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Torek, 22.9.	
Zajtrk	**Domač dietni** namaz, kruh na vehah, domači ledeni čaj (G, L)
Kosilo	Telečji zrezki v naravni omaki, kuskus, zelena solata (G)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Sreda, 23.9.	
Zajtrk	Goveji namaz, korenčkov kruh, sveža zelenjava, domači ledeni čaj (G, L)
Kosilo	Pečen ribji file, blitva s krompirjem (R2, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Četrtek, 24.9.	
Zajtrk	Mlečni pšenični zdrob s kakavovim posipom (G, L)
Kosilo	Bučna juha, zeljne krpice s testeninami (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Petek, 25.9.	
Zajtrk	Hrenovka, gorčica, črni kruh, domači ledeni čaj (G, GS)
Kosilo	Mesno-zelenjavna enolončnica, skutina zloženka **brez jajc** (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

DOBER TEK!



Pripravila: Valerija Tišler, OPOZHR ter vodja kuhinje

JEDILNIK - DIETE

ZA OBDOBJE OD 28.9. DO 30.9.



Ponedeljek, 28. 9.	
Zajtrk	Piščančja salama, domači kruh, kisla kumarica, čaj (G)
Kosilo	Grenadirmarš, rdeča pesa, vaniljev puding **brez jajc** (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Torek, 29. 9.	
Zajtrk	Mlečna prosena kaša, kakavov posip (L)
Kosilo	Njoki **brez jajc** v paradižnikovi omaki s **sardino**, zelena solata z rukolo (G, L, R2)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Sreda, 30. 9.	
Zajtrk	Avokadov namaz, kruh na vehah, sveža paprika, domači ledeni čaj (G)
Kosilo	krompirjeva musaka **brez jajc**, šobska solata (G, L)
Pop. malica	Sezonsko sadje

Četrtek	
Zajtrk	
Kosilo	
Pop. malica	

Petek	
Zajtrk	
Kosilo	
Pop. malica	

DOBER TEK!



Pripravila: Valerija Tišler, OPOZHR ter vodja kuhinje

Pridružujemo si pravico do sprememb pri jedilniku (v primeru težav pri dobavi živil).

- Dnevno je otrokom na voljo voda, čaj, razredčen 100 % sok in sezonsko sadje.
- Jedilnik je sestavljen po smernicah zdrave prehrane. Nekatera živila so ekološka ali lokalnega izvora.
- Prehrana otrok prvega starostnega obdobja je prilagojena. Hrana se pred delitvijo naseklja oz. nareže na manjše koščke. Količina jedi je manjša oziroma prilagojena.

Obroki lahko vsebujejo alergene iz priloge II Uredbe 1169/2011/EU.

Alergeni: **G** – gluten, **L** – mleko in mlečni izdelki, ki vsebujejo laktozo, **O** – vsi oreščki, **A** – arašidi, **J** – jajca, **S** – soja, **R1** – raki in proizvodi, **R2** – ribe in proizvodi, **SS** – sezamovo seme, **GS** – gorčično seme, **Z** – listna zelena, **Ž** – žveplov dioksid, **V** – volčji bob, **M** – mehkužci

Pripravila: Valerija Tišler, OPOZHR ter vodja kuhinje