

DATUM	ZAJTRK	KOSILO	MALICA
PON, 3. 6.	Pšenični kruh s korenčkom*(1:pšenica), maslo* (7), med ZGO, mleko*(7) ali močnik iz polnozrnate moke*(mleko*) (1:pšenica), dušena jabolka s cimetom	Špargljeva kremna juha (7,9), telečje* kocke v zelenjavni kremni omaki iz pora, čebule, korenja, česna in svežih zelišč (9), bela polenta(sledi glutena), rdeča pesa* (/)	Navaden jogurt* (7), graham kruh BA (1:pšenica)
TOR, 4. 6.	Ovsena mešana štručka (prerezana) (1:pšenica, oves, rž), kuhan pršut (/), planinski čaj ALI pirin zdrob* na mleku (1: pira, 7), naribana čokolada (6)	Obara z zelenjavo in piščančjim mesom* ter domačimi žličniki (1:pšenica,3,9), jogurtovo pecivo z višnjami (1:pšenica,3,7), domač kompot (/)	Jabolko, polnozrnati grisini (1:pšenica, ječmen)
SRE, 5. 6.	Pšenični kruh s semeni* (1:pšenica, rž, oves, 11), ribji namaz s tuno in albuminsko skuto* (4,7), zelena in rumena paprika, šipkov čaj ALI prosenka kaša* na mleku(sledi glutena, 7), narezane suhe slive (/)	Cvetačna* kremna juha (7,9 drobne testenine z omako iz mletega junčjega mesa* in bučk* (1:pšenica, 3,7,9), drobno narezana zelena solata*(/)	Nektarina, mini francoski masleni rogljič (1:pšenica,3,7)
ČET, 6. 6.	Polenta* (sledi glutena), mleko (K.Flis)(7), kockice melone	Ribja juha z zelenjavo in domačimi žličniki (uporabljena sveža postrv)(1:pšenica,3,4), kruh* (1:pšenica), rižev narastek z jabolki (3,7)	Kaša: sezonsko sadje (/), blazinica z rozinami* 4 dag (1:pšenica)
PET, 7. 6. BREZMESNI DAN	Ajdov mešani kruh* (1:pšenica), umešana jajčka* (3), dušeni šparglji (7), bela kava (1:ječmen,7) ALI mlečni riž (7), rozine (/)	Brokoli juha s porom (7), makarončki* s sirovo omako (1:pšenica, 3, 7), zelena solata s češnjevim paradižnikom (/)	Banana (/), ♥

*Uporabljena ekološka živila BA kruh brez aditivov in z manj soli ♥ za jedce je pred kuhinjo na voljo kruh(1:pšenica)

Zaradi spodbujanja pitja vode, otrokom vsak torek in petek ponujamo vodo »Z OKUSOM« s sveže stisnjanim sokom iz pomaranč, limon, limet, grenivk z metinimi listi, brez dodanega sladkorja

DATUM	ZAJTRK	KOSILO	MALICA
PON, 10. 6.	Polbel kruh BA (1:pšenica), kislja smetana (7), jagodna marmelada* (/), mleko (7) ALI polenta* na mleku (7, sledi glutena), rezine jabolka (/)	Špargljeva kremna juha (7,9), puranji zrezki v smetanovi omaki (7,9), kus kus (1:pšenica), kumarice in paradižnik v solati (/)	Buhtelj z marmelado* (1:pšenica, 3,7), domača limonada (iz limon, limet, grenivk, slajena s 100 % pomarančnim sokom)
TOR, 11. 6.	Mlečni zdrob s sesekljanimi pirinimi kosmiči* (1:pšenica, pira,7), dušena jabolka s cimetom(/)	Goveja* juha z rezanci (junčje meso*)(1:pšenica,3), kuhana govedina*, potlačen krompir z oljčnim oljem (7), omaka iz cvetače in korenja (/)	Kaša: jagode, banane, bombeta z makom*(1:pšenica)
SRE, 12. 6.	Kruh s semeni BA (1:pšenica), domača pašteta iz pečenega piščančjega mesa in zelenjave z oljčnim oljem in albuminsko skuto* (7), listi zelene solate*, bela kava(1:ječmen,7) ali močnik iz črne moke* (1:pšenica), dušena hruška (/)	Porova* kremna juha (7), file svežega lososa po dunajsko s sezamom(1:pšenica,3,11), rezina limone, pire krompir (7), rdeča pesa (/)	Pitno mleko* s slamico (7), mlečni kifelj (1:pšenica,7)
ČET, 13. 6.	Khorasan kruh* (1:khorasan, pšenica), topljen sirček (7), ajvar (/), bezgov čaj(7) ALI prosenka kaša* na mleku(sledi glutena, 7), narezane suhe slive (/)	Zelenjavna enolončnica z zeljem, krompirjem, grahom, porom in piščančjim mesom ter žličniki s čičerikino moko (1:pšenica, 3, 9), kruh* (1:pšenica), domači skutini žličniki s slivovo omako (1:pšenica, 3,7), voda	1 dL navadni jogurt (K.Flis) 1/1 (7) , banana (/)
PET, 14. 6. BREZMESNI DAN	Ovseni mešani kruh* (1:pšenica, oves), domač čičerikin namaz s svežo papriko (/), rezine korenja (/), bela kava(1:ječmen,7) ALI mlečni riž (7), čokoladni posip (6)	Cvetačna kremna juha (7), drobni polžki s paradižnikovo omako (1:pšenica, pira,3, 7,9), riban poltrdi sir (3,7), drobno narezana zelena solata(/)	Jabolko (/), sirova štručka (1:pšenica, 6, 7)

*Uporabljena ekološka živila BA kruh brez aditivov in z manj soli

Zaradi spodbujanja pitja vode, otrokom vsak torek in petek ponujamo vodo »Z OKUSOM« s sveže stisnjanim sokom iz pomaranč, limon, limet, grenivk z metinimi listi, brez dodanega sladkorja

DATUM	ZAJTRK	KOSILO	MALICA
PON, 17. 6.	Pirin mešan kruh* (1: pira, pšenica), sirni namaz (7), rezine paprike, češnjev paradižnik, kakav(7) ALI polenta* na mleku (7, sledi glutena), rezine jabolk (/)	Minjon korenjeva juha (1:pšenica, 3,7,9), rižota (tri žita: riž, pira, ješprenj) s piščančjim mesom, bučkami, melancani, korenjem in svežim paradižnikom (1:pira, ječmen,9), kumarična solata (/)	Sadni jogurt (7), koruzni kruh BA(1:pšenica)
TOR, 18. 6. BREZMESNI DAN	Ajdove palačinke (1:pšenica, 3,7), čokoladni namaz (6,7,8:lešnik), rezine jabolk(/), bezgov čaj(/) ALI Mlečni riž slajen z banano (7)	Fižolova kremna juha z makaroni in korenjem (1:pšenica,3), kruh (1:pšenica), vanilijev puding s smetano (7)	Pšenični kruh z dodatkom korenja* (1:pšenica), sirni smetanov namaz 50 g (7), češnjev paradižnik
SRE, 19. 6.	Prosenka kaša* na mleku* (sledí glutena, 7), drobno narezane suhe slive(/)	Cvetačna kremna juha (7), žrebičkov golaž (1:pšenica, 9), polenta* (sledí glutena), zeljnata solata (/)	Banana (/), ♥
ČET, 20. 6.	Kruh z ovsenimi kosmiči* (1:pšenica, oves), telečja hrenovka* (/), gorčica (10), bela kava (1:ječmen,7) ALI pirin zdrob* s sesekljanimi pirinimi kosmiči* na mleku (1: pira, 7), kocke melone (/)	Paradižnikova juha zgoščena z rdečo lečo in ribano kašo (1:pšenica, 3,9), ribji polpet iz zmlete postrvi (Goričar) (1,3,6,9), rezina limone, potlačen krompir (7), rdeča pesa (/)	Jagode (/), navadni keksi otroško veselje (1: pšenica, 3, 6, 7)
PET, 21. 6.	Pisan kruh* (1:pšenica), kislá smetana (k. Flis), jagodna marmelada* (/), planinski čaj (/) ali močnik iz črne moke* (1:pšenica), dušena jabolka s cimetom	Bučkina* kremna juha (7,9), mleto puranje meso v omaki (1:pšenica), pire krompir (7), drobno narezana zelena solata*(/)	Naravni kefir (7), črna štručka BA (1:pšenica)

*Uporabljena ekološka živila BA kruh brez aditivov in z manj soli ♥ za jedce je pred kuhinjo na voljo kruh(1:pšenica)

Zaradi spodbujanja pitja vode, otrokom vsak torek in petek ponujamo vodo »Z OKUSOM« s sveže stisnjnim sokom iz pomaranč, limon, limet, grenivk z metinimi listi, brez dodane sladkorja.

DATUM	ZAJTRK	KOSILO	MALICA
PON, 24. 6.	Ovseni mešani kruh BA(1:pšenica, oves, rž), kislá smetana (7), med (/), otroški čaj (/) ALI polenta* na mleku (7, sledi glutena), kocke melone	Prežganka (1:pšenica,3,9), bolonjska omaka iz junčjega mesa* (1:oves, 9), drobni makaroni (1:pšenica,3), kumarice v solati (/)	Nektarina (/), koruzni kruh (1:pšenica)
TOR, 25. 6.	SLOVENSKI DRŽAVNI PRAZNIK: DAN DRŽAVNOSTI		
SRE, 26. 6. BREZMESNI DAN	Mlečni riž na mleku* (7), čokoladni posip (6), kocke melone (/)	Bučna juha (7,9), cvetačni polpet z ovsenimi kosmiči* in naribanim sirom (1: pšenica, pira, oves, rž, 3,6,7), pire krompir (7), kremna špináča (7)	Muffin z borovnicami* (1:pšenica,3,7), čaj (/)
ČET, 27. 6.	Pšenični kruh s korenjem* (1:pšenica), jajčna jed* (3), rezine paradižnika(/), sadni čaj(/) Ali Močnik iz črne moke* (1: pšenica, 7), dušena hruška (/)	Ribja juha z zelenjavo in domačimi žličniki (uporabljena sveža postrv Goričar)(1:pšenica,3,4), kruh* (1:pšenica), domač čokoladni puding (7)	Grški naravni jogurt (7), grisini klasik (1:pšenica)
PET, 28. 6.	PŠ. polnozrnat kruh* (1:pšenica), ribji namaz s skušo in maslom * (4,7), rezine paprike, bela kava (1:ječmen,7) ali Čokolino FIT (1:pšenica,oves,6,7,8:lešnik), mleko*(7), češnje (/)	Cvetačna kremna juha (7), pečen piščanec z v zelenjavni omaki (9), drobne testenine* (1:pšenica,3), paradižnikova solata z belim sirom (7)	Banana (/), ♥

*Uporabljena ekološka živila BA kruh brez aditivov in z manj soli ♥ za jedce je pred kuhinjo na voljo kruh(1:pšenica)

Zaradi spodbujanja pitja vode, otrokom vsak torek in petek ponujamo vodo »Z OKUSOM« s sveže stisnjenim sokom iz pomaranč, limon, limet, grenivk z metinimi listi, brez dodanega sladkorja



Za dopoldansko malico imajo otroci na razpolago sveže sezonsko sadje in zelenjavo.

Sadje: jagode, maline, češnje, breskve, nektarine, marelica, ananas, melona, lubenica, sveže fige, banane, jabolka.

Zelenjava enkrat tedensko: solatni listi mehke solate, korenček, redkvice, kumarice, paradižnik, češnjev paradižnik, zelena paprika, rumena paprika, rdeča paprika.

Po posvetu z dobaviteljem o zrelosti sadja se iz seznama napisanega sadja in zelenjave vsak dan sestavi dopoldanski sadni krožnik, enkrat tedensko ob sredah sadno- zelenjavni krožnik.

*Uporabljena ekološka živila: bio pš. kruh s korenčkom, bio pš. kruh s semeni, bio ajdov mešani kruh, bio blazinica s rozinami, bio khorasan kruh, bio ovseni mešani kruh, bio bombeta z makom, bio buhtelj z marmelado bio pirini keksi z marmelado, bio pirin mešani kruh, bio pisan kruh, bio muffin s sadjem, bio pš. polnozrnat kruh, bio koruzni zdrob, bio pš. zdrob, bio pirini kosmiči, bio ovseni kosmiči, bio prosena kaša, bio testenine (makarončki), bio črna moka, bio pirin zdrob, bio polnozrnata moka, bio piščančje meso, bio telečje meso, bio junčje meso, bio telečja hrenovka, bio jajčka, bio maslo, bio mleko, bio albuminska skuta, bio navadni jogurt, bio pitno mleko, bio rdeča pesa, bio cvetača, bio bučke, bio zelena solata, bio por, bio stročji fižol, bio brokoli, bio jagode, bio limone.

Navedba alergenov v skladu s priložo 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 navedeni v oklepajih, lahko posamezna živila vsebujejo tudi vse zgoraj naštetih alergene, ki so prisotni 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.

V vročih dneh, je še posebno pomembno, da otroci popijejo dovolj tekočine, najbolje pa odžeja pitna voda!
KOLIKO VODE MORAJO POPITI OTROCI:



STARI OD 1 – 4 LETA ?

cca 8 dcl

STARI OD 4 – 7 LET?

cca 9,5 dcl



Vir: DACH ref. vrednosti hranil, 2004

Na otroških igriščih, se otroci lahko večkrat in po malo odžejajo tudi na pitnikih, ki jih imamo na otroških igriščih. Pomembno je, da vsak dan pred prvo uporabo vodo najprej pretočimo do stabilizacije temperature vode!

