



**DIETNI JEDILNIK V.
8. 10. 2018 – 12. 10. 2018**

PONEDELJEK	zajtrk	Ajdov kruh, dietna margarina , borovničeva marmelada , rižev napitek /mleko brez laktoze
	malica	Ananas
	kosilo	Brokolijeva juha, piščančji trakci v cvetačni omaki, dietne testenine, zelena solata s krompirjem
	pop. m.	Graham žemlja (brez aditivov in konzervansov), jabolko

Za otroke z dieto *Urtika III* in varovalno dieto: **zajtrk**: domača vrtčevska marmelada; **sadna malica**: hruška.
Za otroke z dieto *Urtika III*: **sadna malica**: hruška.

TOREK	zajtrk	Ovseni kosmiči v riževem napitku z rožičem v prahu
	malica	Banana , šipkov čaj
	kosilo	Pire krompir, dietna sesekljana pečenka (sveže mleto goveje meso v kuhinji), špinača , domač dietni puding
	pop. m.	Polbeli kruh, <i>skušin namaz</i> , rezina vložene kumare

Za otroke z dieto *Urtika III*: **kosilo**: namesto špinače ohrovtova prikuha, namesto pudinga sadni tapiokin puding.
Za otroke z alergijo na ribe in otroke z dieto *Urtika III*: **pop. malica**: korenjev namaz.
Za otroke z alergijo na banane: **sadna malica**: jabolko.

SREDA	zajtrk	Črn kruh, goveja hrenovka , planinski čaj
	malica	Hruška
	kosilo	Hokaido-bučna juha, ješprenova rižota s puranjim stegnom, mlado zelje v solati s fižolom
	pop. m.	BIO pirino pecivo , riževa krema z jabolkom

*za otroke s celiakijo ali alergijo na pšenico: rižota s puranjim stegnom.
Za otroke z dieto *Urtika III*: **kosilo**: **zelena solata s fižolom**.

ČETRTEK	zajtrk	Dietni zdrob v riževem napitku z žličko <i>slivove</i> marmelade
	malica	Banana , jagodni čaj z vanilijo
	kosilo	Cvetačna juha, dietna pita z <i>lososom</i> in bučkami, rdeča pesa v solati
	pop. m.	Koruzna žemlja (brez adit. in konz.), rezina sira brez laktoze/dietna margarina, rezina svežega korenja

Za otroke z dieto *Urtika III* in varovalno dieto: domača vrtčevska marmelada.
Za otroke z alergijo na banane: **sadna malica**: jabolko.
Za otroke z dieto *Urtika III* in alergijo na ribe: **kosilo**: dietna pita s telečjim mesom in zelenjavo.
Za otroke z dieto *Urtika III*: **pop. malica**: namesto paprike sveža redkev.

PETEK	zajtrk	Polbel kruh, <i>avokadov</i> namaz, trdo kuhano jajce , rezina vložene <i>rdeče paprike</i> , kava* z riževim napitkom
	malica	Mešano sezonsko sadje
	kosilo	Fižolova mineštra brez mesa, polbel kruh, dietni buhteljni
	pop. m.	Jabolčna čežana v riževem napitku z mletimi rožiči

Za otroke z dieto *Urtika III*: **zajtrk**: brez avokadovega namaza, namesto vložene paprike vložena kumara; **kosilo**: dietno pecivo z jabolki.

Za otroke z alergijo na jajca: namesto jajca rezina piščančjih prsi.

*za otroke s celiakijo ali alergijo na pšenico: mleko/rižev napitek/mleko brez laktoze.

Jedi so pripravljene iz alternativnih nadomestnih živil in dietetičnih živil.

Otrokom z dieto *Urtika III* ne nudimo citrusov, avokada, špinače, paprike in fermentiranih živil.

Otrokom s celiakijo nudimo domač brezglutenski kruh in pecivo.

V primeru nezmožnosti dobave surovin ali ob odsotnosti večjega števila kuhinjskega osebja, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika. Kakovost obrokov in priprave je konstantna ves čas delovnega procesa.

Za žejo ponujamo otrokom vodo in nesladkan čaj.

Kruh je brez aditivov, konzervansov in z zmanjšano vsebnostjo soli.

V vseh kuhinjah vrtca Velenje uporabljamo Piransko sol z zaščitenim označbo porekla in vključujemo kar se da čim več **lokalnih** in

EKO živil.



DIETNI JEDILNIK VI. 15. 10. 2018 – 19. 10. 2018

PONEDELJEK	zajtrk	Koruzni kruh, dietna margarina , med , rižev napitek /mleko brez laktoze
	malica	Jabolko
	kosilo	Omaka iz mletega govejega mesa (sveže mleto v kuhinji), graha in korenčka , dietni špageti, mlado zelje v solati s krompirjem
	pop. m.	BIO ovseno pecivo , riževa krema /navadni jogurt brez laktoze s kakijem

*Za otroke z dieto Urtika III in varovalno anti-alergijsko dieto: **zajtrk**: namesto koruznega kruha koruzna žemlja (brez adit. In konz.).*

*Za otroke z dieto Urtika III: **zajtrk**: namesto medu javorjev sirup; **kosilo**: **zelena solata** s krompirjem; **pop. malica**: riževa krema s hruško.*

TOREK	zajtrk	Riž v riževem napitku z žličko brusnične marmelade
	malica	Banana , čaj gozdnih sadežev
	kosilo	Dietni šarenkini polpeti, korenjeva omaka z baziliko, pire krompir, zelena solata s koruzo, razredčen naravni jabolčni sok 1/2
	pop. m.	Polbeli kruh, ajdov-rožičev namaz, rižev napitek /mleko brez laktoze

*Za otroke z alergijo na banane: **sadna malica**: hruška.*

Za otroke z alergijo na ribe in otroke z dieto Urtika III: piščančji polpeti.

Mama in očka,

danes je Svetovni dan hrane, zato nam bodo danes kuharice pripravile zdrave jedi iz lokalnih in EKO surovin.

SREDA	zajtrk	Črn kruh, čičerikin ** namaz, rezina vložene rdeče paprike , otroški čaj
	malica	Hruška
	kosilo	Ohrovtova juha, dietni ocvrti (v konvektomatu) puranji zrezki, dušen riž z ješprenovo kašo in bučkami, korenčkova solata
	pop. m.	Pirin kruh, riževa krema z banano/ vanilijev jogurt brez laktoze

***v primeru možnih prisotnih sledi alergenov, se otrokom z alergijami na prisotne alergene ponudi dietna margarina.*

*Za otroke z dieto Urtika III: **zajtrk**: namesto vložene paprike vložena kumara; **kosilo**: **kumarična solata** z mlado čebulo; **pop. malica**: namesto pirinega kruha črn kruh.*

ČETRTEK	zajtrk	Dietni koruzni žganci, kava* z riževim napitkom
	malica	Banana , borovničev čaj
	kosilo	Goveja juha z dietno zakuho, krompirjeva omaka z govedino , rdeča pesa v solati
	pop. m.	Ovseni kruh, sir brez laktoze

**za otroke s celiakijo ali alergijo na pšenico: mleko/rižev napitek/mleko brez laktoze.*

*Za otroke z alergijo na banane: **sadna malica**: jabolko.*

*Za otroke z alergijo na mleko, dieto Urtika III: **pop. malica**: dietno pecivo.*

PETEK	zajtrk	Mešan ržen kruh, mesno-zelenjavni namaz, rižev napitek /mleko brez laktoze
	malica	Mešano sezonsko sadje
	kosilo	Hokaido-bučna juha, naravni piščančji zrezki, polnozrnat kus kus s kolerabo, zelena solata s krompirjem
	pop. m.	Dietni polnozrnat prepečenec, jabolko

*Za otroke z dieto Urtika III: **zajtrk**: korenjev namaz; **pop. malica**: namesto prepečenca kruh.*

za otroke s celiakijo ali alergijo na pšenico: **kosilo: ajdov kus kus s kolerabo.*

Jedi so pripravljene iz alternativnih nadomestnih živil in dietetičnih živil.

Otrokom z dieto Urtika III ne nudimo citrusov, avokada, špinače, paprike in fermentiranih živil.

Otrokom s celiakijo nudimo domač brezglutenski kruh in pecivo.

V primeru nezmožnosti dobave surovin ali ob odsotnosti večjega števila kuhinjskega osebja, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnika. Kakovost obrokov in priprave je konstantna ves čas delovnega procesa.

Za žejo ponujamo otrokom vodo in nesladkan čaj.

Kruh je brez aditivov, konzervansov in z zmanjšano vsebnostjo soli.

V vseh kuhinjah vrtca Velenje uporabljamo Piransko sol z zaščitenim označbo porekla in vključujemo kar se da čim več **lokalnih** in

EKO živil.