

DIETNI JEDILNIK II.

16. 1. 2023 – 20. 1. 2023

PONEDELJEK	zajtrk	Domač mešan ržen kruh, <i>skutni namaz z bučnimi semeni</i> , mleko /mleko brez laktoze/ rižev napitek
	malica	Jabolko
	kosilo	Ohrovtova juha, <i>rižota s puranijim mesom in zelenjavo</i> , zelena solata s krompirjem
	pop. m.	Hruška, domač mešan ajdov kruh
Za otroke z intoleranco na laktozo in alergijo na mleko: zajtrk : namesto skutinega namaza čičerikin namaz z bučnimi semeni. Za otroke z alergijo na puranje meso: kosilo : rižota s svinjskim mesom in zelenjavo.		
TOREK	zajtrk	Dietni zdrob v riževem napitku/mleku brez laktoze, žlička brusnične marmelade*
	malica	Banana, malinov čaj
	kosilo	Tunina omaka s paradižnikom in baziliko, dietna koruzna polenta, zelje v solati s krompirjem , razredčen naravni jabolčni sok z aronijo ½
	pop. m.	Riževa krema z borovnicami
*Za otroke z varovalno dieto: zajtrk : domača vrtečvska marmelada.		
SREDA	zajtrk	Domač mešan ovseni kruh, avokadov namaz, <i>trdo kuhano jajce</i> , vložena rdeča paprika, kava* z riževim napitkom
	malica	Kaki
	kosilo	Ričet z govejim mesom , domač črn kruh, domači dietni buhteljni, limonada
	pop. m.	Kivi, domač polbel kruh
Za otroke z alergijo na jajca: zajtrk : namesto jajca rezina sira/nadomestka sira/sira brez laktoze. Za otroke z alergijo na goveje meso: kosilo : ričet s svinjskim mesom. *Za otroke s celiakijo ali alergijo na pšenico: zajtrk : rižev napitek /mleko brez laktoze/mleko; kosilo : v ričetu namesto ješprenove kaše ajdova kaša brez glutena.		
ČETRTEK	zajtrk	Prosena kaša* v riževem napitku /mleku brez laktoze z jabolki
	malica	Banana, jagodni čaj z vanilijo
	kosilo	Kolerabna juha, gratinirani <i>dietni njoki</i> * z zelenjavo in nadomestkom sira, rdeča pesa v solati
	pop. m.	Navadni jogurt brez laktoze/kokosov desert, domač polnozrnat kruh
*Za otroke s celiakijo ali alergijo na pšenico: zajtrk : prosena kaša brez glutena; kosilo : njoki brez glutena. Za otroke z alergijo na jajca: kosilo : njoki brez jajc.		
PETEK	zajtrk	Domač polbel kruh, goveja hrenovka , sveže korenje , šipkov čaj
	malica	Klementine
	kosilo	Porova juha, piščančji paprikaš , testenine svedri*, zelena solata s čičeriko
	pop. m.	<i>Dietni polnozrnat prepečenec</i> , mešan sezonski sadni krožnik
Za otroke z alergijo na goveje meso: zajtrk : skušin namaz. *Za otroke s celiakijo ali alergijo na pšenico in/ali alergijo na jajca: kosilo : testenine brez glutena in jajc. Za otroke z alergijo na piščančje meso: kosilo : zajčji paprikaš. Za otroke z varovalno dieto: pop. malica : domač polnozrnat kruh.		

Dietni jedilnik je izpeljan iz jedilnika (2-6 let) in predstavlja splošno informacijo staršem otrok s prehranskimi omejitvami. Iz prehrane slednjih se izključijo le živila in jedi, ki vsebujejo posamezniku nevarne alergene in/ali sledove le-teh. Izjema je kosilo, katerega zaradi velikega števila prehranskih omejitev in transporta v druge enote ne moremo individualno prilagoditi.

*Dietne jedi so pripravljene iz alternativnih nadomestnih živil in dietetičnih živil.
Otrokom s celiakijo nudimo domač brezglutenski kruh in pecivo.*

V primeru nezmožnosti dobave surovin ali ob odsotnosti večjega števila kuhinjskega osebja, si pridržujemo 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 zaščiteno označbo porekla in vključujemo kar se da čim več lokalnih in EKO živil.