 Pri pripravi hrane-obrokov upoštevamo in uporabljamo [smernice zdravega prehranjevanja](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf):

• vsakodnevno uživanje svežega sadja in zelenjave ob vsakem obroku

• pogosto uživanje mleka in mlečnih izdelkov (vsaj 1x dnevno)

• bogato zastopanost vlaknin (polnozrnati izdelki),

• čim manj sladkorja in soli,

• enkrat tedensko ponudimo otrokom ribje jedi,

• živila s čim manj arom in konzervansov, umetnih barvil ojačevalcev okusa,

• uporabljamo zgolj naravne začimbe (ne uporabljamo vegete in podobnih dodatkov),

• izbiro načinov priprave hrane, ki ohranjajo vitamine in minerale (kuhanje, dušenje, pečenje v parni pečici – konvektomatu),

• enkrat v tednu imamo brezmesni jedilnik,

Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem),

• postopno vključujemo eko živila.

Otroci imajo ves čas bivanja v vrtcu na razpolago, nesladkani čaj, razredčen, naravni 100% sadni sok ali vodo.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA VRTEC | MALICA ŠOLA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 17.06.2019 | ponedeljek | Posebna salama  Kisla paprika  mešana žemlja  malo sladkan čaj  bio marelice | Posebna salama  Kisla paprika  mešana žemlja  malo sladkan čaj  bio marelice | Korenčkova juha  puranji zrezki v omaki z zelenjavo (paradižnik, paprika, bučke, korenček)  testenine tri žita  kumarice v solati | Prepečenec  sadje |
| 18.06.2019 | torek | Medeni namaz  Karamelno mleko  Črni kruh  sadje | Med  maslo  Karamelno mleko  sadje | Golaž  Krompirjevi svaljki  Zeljna solata  Kruh iz pekača  malo sladkan čaj | skuta z banano |
| 19.06.2019 | sreda | marmorna rezina  mleko  sadje | Pica  čaj | Kolerabična enolončnica z zmiksano zelenjavo (koleraba, korenček, paprike)  sladoled  ovseni kruh  sok | Kefir  kajzrica |
| 20.06.2019 | četrtek | pirina kaša na mleku | sirček  ovseni kruh  mleko | Zelenjavna juha  Musaka z mesom in papriko  Paradižnik v solati | 100% breskov sok  Kruh s semeni |
| 21.06.2019 | petek | sirček  ovseni kruh  malo sladkan čaj | Eko kefir  Buhtelj  Sadje  Vsi sladoled | Otroška juha  File škarpine po dunajsko  Pire krompir  Šopska solata | Mešano sadje  Koruzni kruh |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA VRTEC |  | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 24.06.2019 | ponedeljek | Maslo  marmelada  bela kava | Maslo  marmelada  bela kava  sladoled | zelenjavna enolončnica (paprika, čebula, cvetača, korenje, brstični ohrovt, zelje)  *Zašinek*  Čokoladna kocka  Koruzni kruh  sok | Sadni jogurt  Polnozrnati kruh |
| 25.06.2019 | torek | Pica  malo sladkan trpotčev čaj |  | Goveji golaž  Ocvrtki  Trije riži  Sezonska solata | nektarina  pisani kruh |
| 26.06.2019 | sreda | instant pirin zdrob na mleku  Kruh  malo sladkan čaj |  | Goveja juha  Svinjska pečenka  Popečena polenta  dušen grah | breskve  bio ovseni mešani kruh |
| 27.06.2019 | četrtek | Jogurt navadni  med  mešana žemlja  lešniki |  | Ječmen s korenjem, cvetačo, kolerabico  Vratovina  Palačinke s čokolado  Kruh v pekaču  Sok | Banana |
| 28.06.2019 | petek | Piščančja prsa v ovoju  Kisle kumarice  bio ovsena mešana kajzerica  domača limonada sladkana s 100% pomarančnim sokom |  | Testenine v mesni omaki  Zelena solata | 100% sok  Kruh s semeni |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 1.7.2019 | ponedeljek | Evrokrem  beli kruh  mleko | Ječmen s sezonsko zelenjavo  Sadna kupa s sladoledom | skuta s podloženim sadjem  črni kruh |
| 2.7.2019 | torek | Sir  olive  Črni kruh  kakav | blitvina kremna juha  Piščančji file po dunajsko  Pire krompir  Dušen grah | Mešano sezonsko sadje  Pol beli kruh |
| 3.7.2019 | sreda | Mlečni zdrob na bio mleku | goveja juha s kruhovimi kockami  Testenine z mletim mesom  zelena solata z naribanim korenčkom | Sirček  pol beli kruh  bela kava |
| 4.7.2019 | četrtek | Posebna salama  Ovseni kruh  čaj | cvetačna krem juha z bio kvinojo  Ribji polpeti  Pire krompir  Kumarična solata s sezamom | bio kesi z ovsenimi kosmiči  mleko |
| 5.7.2019 | petek | tunina pašteta  rženi kruh  čaj | goveja juha z vlivanci  Rižota s svinjskim mesom in grahom  paradižnik v solati | Kefir  Pol rogljička |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 8.7.2019 | ponedeljek | Polenta  mleko | juha iz bučk z bučnim oljem  Pečeni puranji trakci v zelenjavni omaki  peteršiljev krompir  kuhana cvetača v solati | Nektarina  Zgodnje hruške |
| 9.7.2019 | torek | Džem iz marelic  Pol beli kruh  Bela kava | Goveji golaž  Skutni njoki  zelena solata s koruzo | jogurt oki-doki |
| 10.7.2019 | sreda | Ribji namaz  Koruzni kruh  čaj | Kokošja juha z domačimi rezanci  Kalamari  Krompir v pečici  Kuhan ohrovt v prilogi z olivnim oljem | zlati prepečenec  mleko |
| 11.7.2019 | četrtek | Umešana jajca  Črni kruh  čaj | Bobiči brez mesa  Puding s čokolado  sok | čvrsti jogurt 3,5%  med |
| 12.7.2019 | petek | Puranje prsi v ovoju  Pisani kruh  čaj | Čufte  Pire krompir  zelena solata s paradižnikom | Mešano sezonsko sadje  Pol beli kruh |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 15.7.2019 | ponedeljek | Piščančje hrenovke  Beli kruh  čaj | Enolončnica iz čičerike  Palačinke z marmelado | sadni tekoči jogurt |
| 16.7.2019 | torek | Zelenjavni namaz  Rženi kruh  čaj | korenčkova juha s proseno kašo  Testenine v paradižnikovi omaki z mocarelo  mlado zelje s fižolom | Breskev, maline  Pol beli kruh |
| 17.7.2019 | sreda | Čokolešnik z bio mlekom | špinačna juha  Lazanja  zelena solata s paradižnikom | tunina pašteta  črni kruh |
| 18.7.2019 | četrtek | smetanov namaz  ovseni kruh  bela kava na bio mleku | zelenjavna juha iz sezonske zelenjave s polnozrnatim kus kusom  Rižota z ječmenovo kašo in sezonsko zelenjavo | Banana, ameriške borovnice |
| 19.7.2019 | petek | Namaz kitY s kislo smetano in jagodno marmelado  Pol beli kruh  mleko | prežganka  Poširan ribji file v konvektomatu  Pire  Zelenjava pečena na žaru in nato rezana na rezance | lca probiotični jogurt brez gso |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 22.7.2019 | ponedeljek | Drobnjakov namaz  Črni kruh  čaj | Zeljna juha s korenčkom in zdrobom  Dušena govedina  pire krompir z ohrovtom  rdeča pesa | marmelada mešana  rženi kruh  kakav |
| 23.7.2019 | torek | Praženec  Pol beli kruh  Bela kava | grahova juha  Škarpena v ponvi  Pečen krompir  paradižnik v solati | oki doki jogurt z vanilijo  pol ovsene žemljice |
| 24.7.2019 | sreda | polnozrnati zdrob na bio mleku | Segedin golaž iz vinjskega mesa  Polnozrnata polenta  Kumarična solata s sezamom | Poletne hruške  Pol beli kruh |
| 25.7.2019 | četrtek | Trdo kuhano jajce-rezine  Rezine paradižnika  Sezamove žemljice  Bela kava | cvetačna kremna juha s proseno kašo  Zelenjavna zloženka pečena v pečici s sirom | piškoti breakfast med&lešniki  mleko |
| 26.7.2019 | petek | Sirček  Rženi kruh  kakav | Jota  Pol klobase  Sadne rezine | skuta z jabolki |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 29.7.2019 | ponedeljek | Sir  Žemljica s sezamom  kakav | zelenjavna juha iz sezonske zelenjave s polnozrnatim kus kusom  Svinjki zrezek v omaki  zelena solata s fižolom | grški jogurt  med  črni kruh |
| 30.7.2019 | torek | Njami piščančje prsi  Rženi kruh  čaj | Enolončnica iz sezonske zelenjave  Sladoled v lončku | Marelice, ameriške borovnice  Pisni kruh |
| 31.7.2019 | sreda | Maslo  Med  Ajdov kruh  Bela kava | paradižnikova juha s korenčkom in ribano kašo  Oslič po dunajsko  Krompirjeva solata | Smuti iz sezonskega sadja |
| 1.8.2019 | četrtek | Mlečni zdrob na mleku | Goveji golaž  Fuži  paradižnik v solati | jogurt junior  žemljica |
| 2.8.2019 | petek | Rdeča pašteta  Črni kruh  čaj | Kokošja juha z domačimi rezanci  Musaka  Kumarice v solati | Jabolko  kruh |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 5.8.2019 | ponedeljek | Prosena kaša na mleku | Bistra goveja juha s korenčkom  Polpeti v omaki  Kus kus polnozrnati  kumarice v solati | Mu Smoothie jagoda banana; 1l |
| 6.8.2019 | torek | Buhtelj  Bio kakav | juha iz buč in bučk z bučnim oljem  Rižota z zelenjavo in piščančjim mesom  paradižnik v solati | polnozrnati keksi leibniz zoo  kakav |
| 7.8.2019 | sreda | Namaz iz albuminske skute s sirom  Pol beli kruh  čaj | Kolerabična enolončnica  Marmorni kolač | čvrsti jogurt 3,5%  mlečni rogljiček |
| 8.8.2019 | četrtek | Posebna salama  Ovseni kruh  Bela kava | Ribji brodet  Polnozrnata polenta  mlado zelje s fižolom | Sir  Koruzni kruh  čaj |
| 9.8.2019 | petek | Koruzni kosmiči  Mleko | Grahova juha  Testenine v smetanovi omaki  zelena solata s paradižnikom | banana |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 12.8.2019 | ponedeljek | Ribji namaz s skušo in bio maslom  Pol beli kruh  čaj | otroška juha  bučke polnjene z mletim mesom  trije riži  rdeča pesa | Hruška  Pol beli kruh |
| 13.8.2019 | torek | Maslo  Marmelada  Rženi kruh  Bela kava | Goveji golaž  Kmečki koruzni svaljki  zelena solata s koruzo | Mešano sezonsko sadje  Pol beli kruh |
| 14.8.2019 | sreda | telečje hrenovke  majoneza  bela žemljica  čaj | Zeljna juha z zdrobom  File osliča po pariško  pire krompir  Solata iz testenin in zelenjave | Nektarina  Pol sirovke |
| 15.8.2019 | četrtek | Marmorni kolač  kakav | Fižolova enolončnica  mafini | lca probiotični jogurt brez gso  grisini |
| 16.8.2019 | petek | smetanov namaz  črni kruh  čaj | Prežganka  Dušena teletina  Rahlo pražen krompir  Dušen korenček | banana |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA VRTEC | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 19.8.2019 | ponedeljek | Evrokrem  Pol beli kruh  Bio mleko kmetije Jeriševi | Golaž  Polenta  Zelena solata z naribanim korenčkom  malo sladkan čaj | Jabolko  Neslani krekerji |
| 20.8.2019 | torek | Posebna salama  Bombetka s sezamom  Bela kava | Goveja juha z vlivanci  Pečen piščanec z omega 3 in krompir v pečici s papriko  Zelje v solati s fižolom | Marmelada marelična  Črni kruh  Bela kava |
| 21.8.2019 | sreda | Mlečni zajtrk: prosena kaša rahlo razkuhana z prelivom iz marelic | brokoli kremna juha z ajdovo kašo  Ocvrti lignji  Pečen krompir  Kumarice v solati | Jagode s skuto sveže zamešane v kremo |
| 22.8.2019 | četrtek | Sir  Olive brez koščic  Koruzni kruh  Čaj z limono | Polnozrnate testenine v bolonjski omaki  zelena solata s koruzo  malo sladkan otroški čaj | Suhe slive, jabolka, lešniki |
| 23.8.2019 | petek | Hrenovke  Bela štručka  čaj | Jota  *Pol klobase*  Rižev narastek  Breskov sok redčen z vodo | OKI DOKI skutka JAGODA 120 g  Ovsena žemljica |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | MALICA ŠOLA | KOSILO |
| 26.8.2019 | ponedeljek | MYTHOS GRŠKI JOG. JAGODA 150 g  Pisani kruh  Čaj  sezonsko sadje | Kokošja juha z domačimi rezanci  Svinjska pečenka  Kuhana kruhova štruca (cmok)  Mešana solata | Smuti iz jogurta, banan in pomarančnega soka |
| 27.8.2019 | torek | Maslo  šipkova marmelada  pol beli kruh  boi mleko kmetije Jeriševi  sezonsko sadje | Kremasta rižota z beluši, piščančjim filejem, smetano in maslom  Rdeča pesa v solati | Kašica iz jabolk, banan in skute  Črni kruh  hruške |
| 28.8.2019 | sreda | Zelenjavni namaz  Črni kruh  čaj | Kolerabična enolončnica z zmiksano zelenjavo (koleraba, korenček, paprike, bučke) brez mesa  Jogurtovo pecivo z breskvami  ovseni kruh  sok | Sezonsko sadje: jagode, češnje |
| 29.8.2019 | četrtek | Šunka  Kisle paprike  Ovseni kruh  čaj | korenčkova juha s proseno kašo  dušena teletina v zelenjavni omaki  blitva s krompirjem | JOGURT SADNI VIŠNJA 150g  Pol makove žemljice |
| 30.8.2019 | petek | Sirni namaz  List zelene solate  Črni kruh  čaj z limono | Prežganka z jajčkom  File škarpine po dunajsko  Pire krompir  Kumarična solata s sezamom | banana |