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 salamaKisla paprikamešana žemlja malo sladkan čajbio marelice  | Posebna salamaKisla paprikamešana žemlja malo sladkan čajbio marelice  | Korenčkova juhapuranji zrezki v omaki z zelenjavo (paradižnik, paprika, bučke, korenček)testenine tri žitakumarice v solati  | Prepečenecsadje |
| 18.06.2019 | torek |  Medeni namazKaramelno mlekoČrni kruhsadje  | MedmasloKaramelno mlekosadje | GolažKrompirjevi svaljkiZeljna solataKruh iz pekačamalo sladkan čaj | skuta z banano |
| 19.06.2019 | sreda | marmorna rezinamlekosadje  | Pica čaj | Kolerabična enolončnica z zmiksano zelenjavo (koleraba, korenček, paprike)sladoledovseni kruhsok | Kefirkajzrica |
| 20.06.2019 | četrtek | pirina kaša na mleku | sirčekovseni kruhmleko | Zelenjavna juhaMusaka z mesom in paprikoParadižnik v solati | 100% breskov sokKruh s semeni |
| 21.06.2019 | petek | sirčekovseni kruhmalo sladkan čaj | Eko kefirBuhtelj SadjeVsi sladoled | Otroška juhaFile škarpine po dunajskoPire krompirŠopska solata | Mešano sadjeKoruzni kruh |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA VRTEC |  | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 24.06.2019 | ponedeljek | Maslomarmeladabela kava | Maslomarmeladabela kavasladoled | zelenjavna enolončnica (paprika, čebula, cvetača, korenje, brstični ohrovt, zelje)*Zašinek* Čokoladna kockaKoruzni kruhsok  | Sadni jogurtPolnozrnati kruh |
| 25.06.2019 | torek |  Picamalo sladkan trpotčev čaj  |  | Goveji golažOcvrtkiTrije rižiSezonska solata | nektarina pisani kruh |
| 26.06.2019 | sreda | instant pirin zdrob na mlekuKruhmalo sladkan čaj  |  | Goveja juhaSvinjska pečenkaPopečena polentadušen grah | breskve bio ovseni mešani kruh |
| 27.06.2019 | četrtek | Jogurt navadnimedmešana žemlja lešniki |  | Ječmen s korenjem, cvetačo, kolerabicoVratovinaPalačinke s čokoladoKruh v pekačuSok  | Banana |
| 28.06.2019 | petek | Piščančja prsa v ovojuKisle kumaricebio ovsena mešana kajzericadomača limonada sladkana s 100% pomarančnim sokom |  | Testenine v mesni omakiZelena solata | 100% sokKruh s semeni |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 1.7.2019 | ponedeljek | Evrokrembeli kruhmleko | Ječmen s sezonsko zelenjavoSadna kupa s sladoledom | skuta s podloženim sadjemčrni kruh |
| 2.7.2019 | torek | SiroliveČrni kruhkakav | blitvina kremna juhaPiščančji file po dunajskoPire krompirDušen grah | Mešano sezonsko sadjePol beli kruh |
| 3.7.2019 | sreda | Mlečni zdrob na bio mleku | goveja juha s kruhovimi kockamiTestenine z mletim mesomzelena solata z naribanim korenčkom | Sirčekpol beli kruhbela kava |
| 4.7.2019 | četrtek | Posebna salamaOvseni kruhčaj | cvetačna krem juha z bio kvinojoRibji polpetiPire krompirKumarična solata s sezamom | bio kesi z ovsenimi kosmičimleko  |
| 5.7.2019 | petek | tunina paštetarženi kruhčaj | goveja juha z vlivanciRižota s svinjskim mesom in grahomparadižnik v solati | KefirPol rogljička |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 8.7.2019 | ponedeljek | Polentamleko | juha iz bučk z bučnim oljemPečeni puranji trakci v zelenjavni omakipeteršiljev krompirkuhana cvetača v solati | NektarinaZgodnje hruške |
| 9.7.2019 | torek | Džem iz marelicPol beli kruhBela kava | Goveji golažSkutni njokizelena solata s koruzo | jogurt oki-doki |
| 10.7.2019 | sreda | Ribji namazKoruzni kruhčaj | Kokošja juha z domačimi rezanciKalamariKrompir v pečiciKuhan ohrovt v prilogi z olivnim oljem | zlati prepečenecmleko |
| 11.7.2019 | četrtek | Umešana jajcaČrni kruhčaj | Bobiči brez mesaPuding s čokoladosok | čvrsti jogurt 3,5%med |
| 12.7.2019 | petek | Puranje prsi v ovojuPisani kruhčaj | ČuftePire krompirzelena solata s paradižnikom | Mešano sezonsko sadjePol beli kruh |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 15.7.2019 | ponedeljek | Piščančje hrenovkeBeli kruhčaj | Enolončnica iz čičerikePalačinke z marmelado | sadni tekoči jogurt |
| 16.7.2019 | torek | Zelenjavni namazRženi kruhčaj | korenčkova juha s proseno kašoTestenine v paradižnikovi omaki z mocarelomlado zelje s fižolom | Breskev, malinePol beli kruh |
| 17.7.2019 | sreda | Čokolešnik z bio mlekom | špinačna juhaLazanjazelena solata s paradižnikom | tunina paštetačrni kruh |
| 18.7.2019 | četrtek | smetanov namazovseni kruhbela kava na bio mleku | zelenjavna juha iz sezonske zelenjave s polnozrnatim kus kusomRižota z ječmenovo kašo in sezonsko zelenjavo | Banana, ameriške borovnice |
| 19.7.2019 | petek | Namaz kitY s kislo smetano in jagodno marmeladoPol beli kruhmleko | prežgankaPoširan ribji file v konvektomatuPireZelenjava pečena na žaru in nato rezana na rezance  | lca probiotični jogurt brez gso |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 22.7.2019 | ponedeljek | Drobnjakov namazČrni kruhčaj | Zeljna juha s korenčkom in zdrobomDušena govedinapire krompir z ohrovtomrdeča pesa | marmelada mešanarženi kruhkakav |
| 23.7.2019 | torek | PraženecPol beli kruhBela kava | grahova juha Škarpena v ponviPečen krompirparadižnik v solati | oki doki jogurt z vanilijopol ovsene žemljice |
| 24.7.2019 | sreda | polnozrnati zdrob na bio mleku | Segedin golaž iz vinjskega mesaPolnozrnata polentaKumarična solata s sezamom | Poletne hruškePol beli kruh |
| 25.7.2019 | četrtek | Trdo kuhano jajce-rezineRezine paradižnikaSezamove žemljiceBela kava | cvetačna kremna juha s proseno kašoZelenjavna zloženka pečena v pečici s sirom | piškoti breakfast med&lešniki mleko |
| 26.7.2019 | petek | SirčekRženi kruhkakav | JotaPol klobaseSadne rezine | skuta z jabolki |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 29.7.2019 | ponedeljek | SirŽemljica s sezamomkakav | zelenjavna juha iz sezonske zelenjave s polnozrnatim kus kusomSvinjki zrezek v omakizelena solata s fižolom | grški jogurtmedčrni kruh |
| 30.7.2019 | torek | Njami piščančje prsiRženi kruhčaj | Enolončnica iz sezonske zelenjaveSladoled v lončku | Marelice, ameriške borovnicePisni kruh |
| 31.7.2019 | sreda | MasloMedAjdov kruhBela kava | paradižnikova juha s korenčkom in ribano kašoOslič po dunajskoKrompirjeva solata | Smuti iz sezonskega sadja |
| 1.8.2019 | četrtek | Mlečni zdrob na mleku | Goveji golažFužiparadižnik v solati | jogurt junioržemljica |
| 2.8.2019 | petek | Rdeča paštetaČrni kruhčaj | Kokošja juha z domačimi rezanciMusakaKumarice v solati | Jabolkokruh |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 5.8.2019 | ponedeljek | Prosena kaša na mleku | Bistra goveja juha s korenčkomPolpeti v omakiKus kus polnozrnatikumarice v solati | Mu Smoothie jagoda banana; 1l |
| 6.8.2019 | torek | BuhteljBio kakav | juha iz buč in bučk z bučnim oljemRižota z zelenjavo in piščančjim mesomparadižnik v solati | polnozrnati keksi leibniz zookakav |
| 7.8.2019 | sreda | Namaz iz albuminske skute s siromPol beli kruhčaj | Kolerabična enolončnicaMarmorni kolač | čvrsti jogurt 3,5%mlečni rogljiček |
| 8.8.2019 | četrtek | Posebna salamaOvseni kruhBela kava | Ribji brodetPolnozrnata polentamlado zelje s fižolom | SirKoruzni kruhčaj |
| 9.8.2019 | petek | Koruzni kosmičiMleko | Grahova juha Testenine v smetanovi omakizelena solata s paradižnikom | banana |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 12.8.2019 | ponedeljek | Ribji namaz s skušo in bio maslomPol beli kruhčaj | otroška juhabučke polnjene z mletim mesomtrije rižirdeča pesa | HruškaPol beli kruh |
| 13.8.2019 | torek | MasloMarmeladaRženi kruhBela kava | Goveji golažKmečki koruzni svaljkizelena solata s koruzo | Mešano sezonsko sadjePol beli kruh |
| 14.8.2019 | sreda | telečje hrenovkemajonezabela žemljicačaj | Zeljna juha z zdrobomFile osliča po pariškopire krompirSolata iz testenin in zelenjave | NektarinaPol sirovke |
| 15.8.2019 | četrtek | Marmorni kolačkakav | Fižolova enolončnicamafini | lca probiotični jogurt brez gsogrisini |
| 16.8.2019 | petek | smetanov namazčrni kruhčaj | PrežgankaDušena teletina Rahlo pražen krompirDušen korenček | banana |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MALICA VRTEC | KOSILO | POPOLDANSKA MALICA |
| 19.8.2019 | ponedeljek | EvrokremPol beli kruhBio mleko kmetije Jeriševi |  GolažPolentaZelena solata z naribanim korenčkommalo sladkan čaj | JabolkoNeslani krekerji |
| 20.8.2019 | torek | Posebna salamaBombetka s sezamomBela kava | Goveja juha z vlivanciPečen piščanec z omega 3 in krompir v pečici s paprikoZelje v solati s fižolom | Marmelada mareličnaČrni kruhBela kava |
| 21.8.2019 | sreda | Mlečni zajtrk: prosena kaša rahlo razkuhana z prelivom iz marelic | brokoli kremna juha z ajdovo kašo Ocvrti lignjiPečen krompirKumarice v solati | Jagode s skuto sveže zamešane v kremo |
| 22.8.2019 | četrtek | SirOlive brez koščicKoruzni kruhČaj z limono | Polnozrnate testenine v bolonjski omakizelena solata s koruzomalo sladkan otroški čaj  | Suhe slive, jabolka, lešniki |
| 23.8.2019 | petek | HrenovkeBela štručkačaj | Jota*Pol klobase*Rižev narastekBreskov sok redčen z vodo  | OKI DOKI skutka JAGODA 120 gOvsena žemljica |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | MALICA ŠOLA | KOSILO |
| 26.8.2019 | ponedeljek | MYTHOS GRŠKI JOG. JAGODA 150 gPisani kruhČajsezonsko sadje | Kokošja juha z domačimi rezanciSvinjska pečenkaKuhana kruhova štruca (cmok)Mešana solata | Smuti iz jogurta, banan in pomarančnega soka |
| 27.8.2019 | torek | Maslošipkova marmeladapol beli kruhboi mleko kmetije Jeriševisezonsko sadje | Kremasta rižota z beluši, piščančjim filejem, smetano in maslomRdeča pesa v solati | Kašica iz jabolk, banan in skuteČrni kruhhruške |
| 28.8.2019 | sreda | Zelenjavni namazČrni kruhčaj | Kolerabična enolončnica z zmiksano zelenjavo (koleraba, korenček, paprike, bučke) brez mesaJogurtovo pecivo z breskvamiovseni kruhsok | Sezonsko sadje: jagode, češnje |
| 29.8.2019 | četrtek | ŠunkaKisle paprikeOvseni kruhčaj | korenčkova juha s proseno kašodušena teletina v zelenjavni omakiblitva s krompirjem | JOGURT SADNI VIŠNJA 150gPol makove žemljice |
| 30.8.2019 | petek | Sirni namazList zelene solateČrni kruhčaj z limono | Prežganka z jajčkomFile škarpine po dunajskoPire krompirKumarična solata s sezamom | banana |