

JEDILNIKI ZA WALDORFSKI VRTEC STUDENČEK 2018\_19

ZAJTRKI IN MALICE

dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Popoldanska malica	Brezmlečna dieta	Dieta brez glutena	Dieta brez oreškov idr.
<b>PO NE DELJEK</b>  <b>Alergeni:</b> <b>G</b> <b>SS</b> <b>O</b> <b>M</b> <b>MD</b>	<b>Domač polnovreden pirin kruh z maslom in praženimi semeni (sezam, sončnica, bučna).</b> Sezonsko se menja: korenje, paprika, redkvica, paradižnik, kumare, kisle kumare ipd. Napitek je neslajen zeliščni čaj .	<b>Jabolka in sezonsko sadje, oreščki ali suho sadje (domači krhlji in rozine).</b> Napitek je voda ali nesladkan blagi zeliščni čaj.	<b>Skutna krema z rozinami in bio rženi krekerji s semeni.</b> Napitek je voda ali blag zeliščni čaj.	Domač kruh in namaz Alsan ali sončnični namaz ali vegetarijanska pašteta.	Banana, brez glutenski kreker, sadje. Riževo mleko. Jogurt.	Brez oreškov ali sezama.
<b>TOREK</b> <b>Alergeni:</b> <b>G</b> <b>SS</b> <b>O</b> <b>M</b> <b>MD</b>	<b>Prosenka kaša z domačo marmelado ali jabolčno čežano.</b> Napitek je zeliščni čaj.	<b>Jabolka in korenje ter domač kruh.</b> Napitek je voda ali nesladkan blagi zeliščni čaj	<b>Domači polnozrnat piškoti z mletimi oreščki, suho sadje in sveže sadje.</b> Napitek je neslajena bela kava ali sadni čaj .	Prosenka kaša kuhana na ovsenem mleku ali riževem mleku.	Banana, brez glutenski kreker, sadje. Riževo mleko. Jogurt.	Piškoti brez oreškov.
<b>SREDA</b>  <b>Alergeni:</b> <b>G</b> <b>SS</b> <b>O</b> <b>M</b> <b>MD</b>	<b>Domač polnovreden pirin kruh z bio sirnim namazom, drobnjak, korenje, kumara.</b> Napitek je bela žitna kava.	<b>Sezonsko sadje, oreščki.</b> Napitek je voda ali zeliščni čaj.	<b>Jabolka in sezonsko sadje in domači pirini krekerji s semeni.</b> Napitek je voda ali sadni čaj z malo medu.		Banane. Jogurt.	Brez oreškov ali sezama.
<b>ČETRTEK</b>  <b>Alergeni:</b>	<b>Ovsena kaša iz ovsenih kosmičev z dodatkom naribanih jabolk ali čežane ali posip iz mletih lešnikov.</b>	<b>Jabolka in korenje ter bio rženi krekerji.</b>	<b>Navadni ali sadni eko jogurt, kruh in korenje.</b>	Kruh. Banane. Korenje.	Jogurt, banana korenje.	Brez oreškov ali sezama.

<b>G</b> <b>SS</b> <b>O</b> <b>M</b> <b>MD</b>	Napitek je zeliščni nesladkani čaj.	Napitek je voda ali zeliščni čaj.	Napitek je voda ali sadni čaj (z malo medu v mrzlih mesecih).			
<b>PETEK</b>  <b>Alergeni:</b> <b>G</b> <b>SS</b> <b>O</b> <b>M</b> <b>MD</b>	<b>Domač pirin kruh z maslom, posipan s sezamom, mladi sir in korenje, paprika, redkvice, kumare ipd.</b> Napitek je zeliščni nesladkani čaj.	<b>Sezonsko sadje in korenje ter oreščki.</b> Napitek je voda ali zeliščni čaj.	<b>Jabolka in sezonsko sadje in domači pirini krekerji s semeni.</b> Napitek je voda ali sadni čaj (z malo medu v mrzlih mesecih).	Namaz tahini.	Banana, brez glutenski kreker, sezonsko sadje	Brez oreškov ali sezama.

Vsa živila, ki jih nabavljamo, so iz ekološke pridelave z ustreznimi certifikati.

#### Legenda:

- 1. Alergeni: M je mleko, O so oreški in G je gluten ter med je MD in SS je sezam**