



OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a
2286 Podlehnik

www.sola-podlehnik.si
www.sola-podlehnik.si/vrtec

Fax: 02 795 31 05

os-mk.podlehnik@guest.arnes.si
vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si



JEDILNIK VRTEC - SEPTEMBER 2022

DAN	ZAJTRK	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
ČET 01. 09. 2022	Mlečni močnik(7), cimetov posip, črni kruh (1), čaj, sadje	Piščančja juha z ribano kašo (1,7) pečenka iz puranjih prsi, rizi-bizi, kumarična solata (12), čaj/voda	Kruh (1), mesno- zelenjavni namaz (3,7,10), čaj
PET 02. 09. 2022	Sadna skuta (7), graham bombetka (1)	Cvetačna juha (1,7), zelenjavni zrezek (9), kus kus, zeljna solata s koruzo (12), čaj/voda	Lubenica, žemlja(1)

- Seznam alergenov je na oglasni deski in na koncu jedilnika.
- Otrokom je tekom dneva na voljo pijača (nesladkan čaj z medom, voda).
- Dopoldanska malica je sestavljena iz mešanega sadja.
- En dan v tednu je na jedilniku dan brez mesa.
- * Živila lokalnega izvora
- ** BIO/EKO izdelki
- Otroci imajo pri zajtrku in popoldanski malici na razpolago tudi kruh.



OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a

2286 Podlehnik

www.sola-podlehnik.si

www.sola-podlehnik.si/vrtec

Fax: 02 795 31 05

os-mk.podlehnik@guest.arnes.si

vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si



DAN	ZAJTRK	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
PON 05. 09. 2022	Umešana jajca(3), črni kruh(1), čaj, sadje	Goveja juha z zakuho(1,3), goveji zrezek v grahovi omaki (1,7), pire (7), rdeča pesa (12), čaj/voda	Tunin namaz (4,7), sveže kumarice, kruh (1), sok
TOR 06. 09. 2022	Polnozrnati kruh (1,7), *mleko kmetije Skok (7), topljeni sir (7), čaj, zelenjava	Cvetačna juha (1,9), piščančja nabodala, (1), široki rezanci (1,3), sveža zelenjava, čaj/voda	Štručka (1,3), *jogurt marelica kmetije Skok (7)
SRE 07. 09. 2022	Hrenovka (1,6) z gorčico (10), rženi kruh (1), čaj, zelenjava	Korenčkova juha (1), pečena bedrca, rižota z bučkami, zelena solata (12), čaj/voda	Kruh(1), **Bio kefir(7), sadje
ČET 08. 09. 2022	Ovseni kosmiči z mlekom(1,7,8), večzrnati kruh(1), čaj, sadje	Piščančja juha z zdrobom(1,9), sesekljan zrezek, slan krompir, paradižnikova solata (12), čaj/voda	Kruh(1), skutin namaz z zelišči(7), čaj
PETEK 09. 09. 2022	Polenta (1), mleko (7), pirin kruh, (1) čaj, sadje	Čista juha s kroglicami (1,7), testenine (1,3) s tunino, zeljna solata z lečo(12), čaj/voda	Kruh(1,7), navadni jogurt z *medom (7, 6)

- Seznam alergenov je na oglasni deski in na koncu jedilnika.
- Otrokom je tekom dneva na voljo pijača (nesladkan čaj z medom, voda).
- Dopoldanska malica je sestavljena iz mešanega sadja.
- En dan v tednu je na jedilniku dan brez mesa.
- * Živila lokalnega izvora
- ** BIO/EKO izdelki
- Otroci imajo pri zajtrku in popoldanski malici na razpolago tudi kruh.



OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a

2286 Podlehnik

www.sola-podlehnik.si

www.sola-podlehnik.si/vrtec

Fax: 02 795 31 05

os-mk.podlehnik@guest.arnes.si

vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si



DAN	ZAJTRK	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
PON 12. 09. 2022	Sirova štručka (1,7), kakav (7), sadje, sok	Prežganka (1, 7), džuveč riž s svinjskim mesom, zelena solata (12), čaj/voda	Kruh(1), tuna v lastnem soku(4), sok, zelenjava
TOR 13. 09. 2022	Domači puding (7), ovseni kruh(1), čaj, sadje	Goveja juha z zakuho (1,3), govedina, špinača (1,7), pire krompir (7), čaj/voda	Kruh, (1), mortadela(1,6), paprika, čaj
SRE 14. 09. 2022	Cornfleks, mleko (7), kruh(1), čaj, korenček	*Porova juha (1,9), pečen piščanec, široki rezanci (1,3), endivija s fižolom (12), čaj/voda	Sadni jogurt (7), makova štručka (1)
ČET 15. 09. 2022	Prosenka kaša na mleku (1,7), čokoladni posip, pirin kruh, (1,7) , čaj, sadje	Korenčkova juha z *ribano kašo (1,3), mesna lasanja (1,3,7), zeljna solata (12), čaj/voda	Koruzni kruh (1, 11), *medeni namaz (6), **Bio pinjenec(7),
PETEK 16. 09. 2022	Čokolino (1,8), mleko (7), čaj, rezine kolerabice	Zelenjavna krem juha(1,9), ocvrt ribji file (1,3,4), krompir z blitvo, čaj/voda	*Pirini keksi kmetije Žitnik(1), melona

- Seznam alergenov je na oglasni deski in na koncu jedilnika.
- Otrokom je tekom dneva na voljo pijača (nesladkan čaj z medom, voda).
- Dopoldanska malica je sestavljena iz mešanega sadja.
- En dan v tednu je na jedilniku dan brez mesa.
- * Živila lokalnega izvora
- ** BIO/EKO izdelki
- Otroci imajo pri zajtrku in popoldanski malici na razpolago tudi kruh.



OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a

2286 Podlehnik

www.sola-podlehnik.si

www.sola-podlehnik.si/vrtec

Fax: 02 795 31 05

os-mk.podlehnik@guest.arnes.si

vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si



DAN	ZAJTRK	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
PON 19. 09. 2022	Mlečni riž (7,8), cimet, polnozrnat kruh(1,8), čaj	Kostna juha z zakuho (1), špageti po bolonjsko(1,6), zelena solata (12), čaj/voda	Kruh (1), evrokrem (10), bela žitna kava (1,7), sadje
TOR 20. 09. 2022	Bel kruh v *mleku kmetije Skok (7), čaj, sadje	Grahova juha, piščančji dunajski zrezki (1,3), krompirjeva solata s kumaricami (12), čaj/voda	Kruh(1), marmelada, kompot
SRE 21. 09. 2022	Ribji namaz(4), sveže kumarice, pirin kruh(1), čaj	Goveji golaž s polento (1), domače pecivo, čaj/voda	*Sadni jogurt banana hruška kmetije Skok(7), kruh (1)
ČET 22. 09. 2022	Carski praženec(1,7), džem, ajdov kruh(1) čaj	Goveja juha z rezanci(1,3,7), bučke v omaki, kuhana govedina, pražen krompir, čaj/voda	Črni kruh (1), piščančje prsi v ovitku (6), paradižnik, čaj
PETEK 23. 09. 2022	Mlečni zdrob (7) s kakavnim posipom (8), , korenček, čaj	Gobova juha z zelenjavo (1,6), ajdovi žganci (1), čaj/voda	Domače pecivo (1,3,7), sadni sok

- Seznam alergenov je na oglasni deski in na koncu jedilnika.
- Otrokom je tekom dneva na voljo pijača (nesladkan čaj z medom, voda).
- Dopoldanska malica je sestavljena iz mešanega sadja.
- En dan v tednu je na jedilniku dan brez mesa.
- * Živila lokalnega izvora
- ** BIO/EKO izdelki
- Otroci imajo pri zajtrku in popoldanski malici na razpolago tudi kruh.



OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a

2286 Podlehnik

www.sola-podlehnik.si

www.sola-podlehnik.si/vrtec

Fax: 02 795 31 05

os-mk.podlehnik@guest.arnes.si

vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si



DAN	ZAJTRK	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
PON 26. 09. 2022	Krof (1,7), *mleko kmetije Skok (7), čaj, sadje	Teletina v čebulni omaki(1,9), kruhov cmok (1,3), stročji fižol v solati (12), čaj/voda	Ovseni kruh (1,3), sir v rezinah (7) , sveže kumare, čaj
TOR 27. 09. 2022	Prosenka kaša z jabolki in rozinami(1,7), ajdov kruh(1), čaj	Bučkina kremna juha, mesno-zelenjavna rižota (1,3,7), rdeča pesa (12), čaj/voda	Polnozrnat kruh (1) z zeliščnim namazom (7) , paradižnik
SRE 28. 09. 2022	Črni kruh (1), piščančja pašteta, paprika, čaj	Puranji zrezek po vrtnarsko, kus kus (1), zelena solata (12), čaj/voda	Žemlja(1), **Bio skuta s sadjem(7)
ČET 29. 09. 2022	Mlečna koruzna juha(7), kruh(1), čaj	Krompir v kosih, piščančja nabodala, sveža zelenjava (kumare, paradižnik) čaj/voda	*Pirini keksi kmetije Žitnik(1), sadni smuti (7),
PET 30. 09. 2022	Polnozrnat kruh, sadni džem, kislá smetana (7), mleko (7)	Brokolijeva juha (1,7) svinjska pečenka, rizi-bizi, kumarična solata (12), čaj/voda	Kruh(1), tuna v oljčnem olju(4), sok, zelenjava

- Seznam alergenov je na oglasni deski in na koncu jedilnika.
- Otrokom je tekom dneva na voljo pijača (nesladkan čaj z medom, voda).
- Dopoldanska malica je sestavljena iz mešanega sadja.
- En dan v tednu je na jedilniku dan brez mesa.
- * Živila lokalnega izvora
- ** BIO/EKO izdelki
- Otroci imajo pri zajtrku in popoldanski malici na razpolago tudi kruh.



SEZNAM ALERGENOV (ŠTEVILKE V OKLEPAJU NA JEDILNIKU)

ALERGENE SNOVI SO SNOVI ALI PROIZVODI IZ NJIH, KI SKLADNO Z DOLOČILI UREDBE (EU) ŠT. 1169/2011 POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREEOBČUTLJIVOST:

- 1 žita, ki vsebujejo gluten:** pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste in proizvodi iz njih;
- 2 raki in proizvodi iz rakov:** rakovice, jastogi, kozice, škampi, potočni raki in drugi raki;
- 3 jajca in proizvodi iz jajc:** kokošja, prepeličja, gosja in račja itd;
- 4 ribe in proizvodi iz rib:** vse vrste rib, kot samostojne jedi, tudi inčuni, sardele itd;
- 5 arašidi (kikiriki),** ki so lahko prisotni tudi v slaščicah, žitaricah za zajtrk, sladoledu, kikirikijevem maslu, arašidovem olju, sadnih jogurtih, Worcester omaki itd. in proizvodi iz arašidov;
- 6 zrnje soje:** najdemo ga tudi v paštetah, hrenovkah, salamah, pecivu, sojinem sirutofu in sojinem olju ter proizvodi iz soje,
- 7 mleko in mlečni izdelki, ki vsebujejo laktozo:** kravje, kozje, ovčje in mleko drugih živali, ki se nahaja tudi v jogurtih, kislem mleku, kefirju, pinjencu, sirotki, siru, skuti, sladki in kislji smetani, sirnih namazih, mlečnih sladolelih, slaščicah, tortah, kremnih rezinah, omakah, maslu, kazeinu, margarini...
- 8 oreščki:** mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija; prisotni so tudi v marcipanu, oljih, omakah, mortadeli s pistacijami itd., ter proizvodi iz oreščkov;
- 9 listna zelena:** stebila, listi, gomolj in seme zelene ter proizvodi iz zelene;
- 10 gorčično seme:** tekoča gorčica, gorčica v prahu in gorčično seme ter proizvodi iz njega;
- 11 sezamovo seme:** prisotno v nekaterih vrstah kruha in pekovskih izdelkih ter proizvodi iz njega;
- 12 žveplov dioksid in sulfiti** prisotni kot konzervansi v suhem sadju, mesnih izdelkih, zelenjavi, krompirjevih izdelkih, brezalkoholnih pijačah (sokovi), vinu, pivu in balzamičnem kisu; v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂;
- 13 volčji bob:** semena in moka; prisoten v nekaterih vrstah kruha, pit, peciva in testenin ter proizvodi iz volčjega boba;



OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a
2286 Podlehnik

www.sola-podlehnik.si
www.sola-podlehnik.si/vrtec

Fax: 02 795 31 05

os-mk.podlehnik@guest.arnes.si
vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si

14 mehkužci: glavonožci, kot so sipe, hobotnice, lignji; lupinarji, kot so školjke, polži ter proizvodi iz mehkužcev



OSNOVNA ŠOLA PODLEHNIK

Podlehnik 7/a
2286 Podlehnik

www.sola-podlehnik.si
www.sola-podlehnik.si/vrtec

Fax: 02 795 31 05

os-mk.podlehnik@guest.arnes.si
vrtec.podlehnik@sola-podlehnik.si
