

OŠ Jakobski Dol, Sp. Jakobski Dol 4, 2222 Jakobski Dol

JEDILNIK za mesec januar 2020

|  | PONEDELJEK<br>20. 1.   | TOREK<br>21. 1.   | SREDA<br>22. 1.  | ČETRTEK<br>23. 1.   | PETEK<br>24. 1.  |
|---|--|---|--|---|--|
| ZAJTRK  | Črni kruh (1),<br>gozdarska salama,<br>kisla paprika, čaj                                      | Čokolino (7)  | Koruzni žganci (1),<br>mleko/kisla<br>smetana (7)  | Pirin kruh (1),<br>pašteta, paradižnik,<br>čaj  | Sirova štručka (1),<br>čaj   |
| DOPOLDANSKA<br>MALICA VRTEC   | Sadje  | Sadje   | Sadje  | Sadje   | Sadje  |
| ŠOLSKA MALICA   | Črni kruh (1),<br>gozdarska salama,<br>kisla paprika, čaj                                      | Makaroni z mesom<br>(1), sadni sok  | Koruzni žganci (1),<br>mleko/kisla<br>smetana (7)<br><br><b>SŠSZ</b>   | Pirin kruh (1),<br>pašteta, paradižnik,<br>čaj  | Sirova štručka (1),<br>čaj   |
| KOSILO  | Kokošja juha z<br>obročki (1, 3, 9),<br>rižota s puranjim<br>mesom in zelenjavo,<br>rdeča pesa | Gobova juha (1,7,9),<br>krompirjeva musaka<br>z mesom in<br>zelenjavo (3,7),<br>zelenja solata z<br>radičem | Cvetačna kremna<br>juha, dušena<br>ajdova kaša,<br>piščančji trakci s<br>kislo smetano(1,7),<br>zelenja solata | Čufti v<br>paradižnikovi<br>omaki, pire<br>krompir, biskvitno<br>pecivo s sadjem (1,<br>7), sok | Fižolova<br>enolončnica s<br>testeninami (1,3),<br>jogurtovo pecivo<br>(1,3,7), jabolčni<br>kompot |
| MALICA  | Koruzni kruh (1),<br>topljeni sir (7), čaj   | Žemljica (1), suho<br>sadje   | Kruh (1), kefir (7)  | Kruh (1), piščančja<br>prsa, čaj  | Bombetka (1),<br>čokoladno mleko<br>(7)  |

## **ALERGENI (snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost)**

- |   |   |
|---|---|
| 1 Žita, ki vsebuje gluten                     | 12 Žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10mg/l glede na skupni SO <sub>2</sub> ) |
| 2 Raki in proizvodi iz rakov                  | 13 Volčji bob in proizvodi iz njega   |
| 3 Jajca in proizvodi iz jajc                  | 14 Mehkužci in proizvodi iz njih  |
| 4 Ribe in proizvodi iz rib                    |   |
| 5 Arašidi (kikiriki) in proizvodi iz arašidov |   |
| 6 Zrnje soje in proizvodi iz soje             |   |
| 7 Mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo) |   |
| 8 Oreščki                                     |   |
| 9 Listna zelena in proizvodi iz nje           |   |
| 10 Gorčično seme ali proizvodi iz njega       |   |
| 11 Sezamovo seme ali proizvodi iz njega       |   |

**PRI SESTAVI JEDILNIKOV SO UPOŠTEVANI STANDARDI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA v VIZ (2005) in PRAKTIKUM JEDILNIKOV ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA (2008), KI JU JE IZDAL ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO. Pri pripravi jedilnika smo upoštevali uredbo o zelenem naročanju in uvajamo tudi ekološka živila in živila iz integrirane pridelave.**

### **SŠSZ – SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE**

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, nedobavljenih surovin ali tehničnih težav, si šola pridržuje pravico do spremembe jedilnika, ki bo v takšnem primeru sproti zapisan.

Otroci imajo na razpolago vodo ali nesladkan čaj.

Pri kuhanju NE uporabljamo nobenih ojačevalcev okusa in instant juh, temveč suhe začimbe (majaron, timijan, lovor, kumina, cimet klinčki, muškadni orešček, brinove jagode...) ter občasno vegeto.

Jedilnik sestavljajo: Gabrijela Dvoršak in Marina Čupić organizator šolske prehrane, Veronika Pavalec, Zdenka Behin - kuharici

Učenci/otroci imajo pri malici in ves čas pouka/bivanja na razpolago sezonsko sadje.

