


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

JEDILNIK za mesec januar 2020

	PONEDELJEK 27. 1.	TOREK 28. 1.	SREDA 29. 1.	ČETRTEK 30. 1.	PETEK 31. 1.
ZAJTRK	Koruzni kruh (1), ribji namaz (4,7), čaj	Mlečno prosena kaša s posipom (7, 6)	Žemlja (1), piščančja prsa, rezine sira (7), paprika, čaj	Makova štručka (1) kakav (7)	Kruh (1), čokoladni namaz (7, 8), čaj
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Koruzni kruh (1), ribji namaz (4,7), čaj	Žemljica (1), sadni jogurt (7)	Žemlja (1), piščančja prsa, rezine sira (7), paprika, čaj <b>SŠSZ</b>	Makova štručka (1) kakav (7)	Kruh (1), čokoladni namaz (7, 8), čaj
KOSILO	Kremna juha, testenine metuljčki (1,3), svinjski trakci v naravni omaki (1), zelena solata s koruzo	Goveja juha z rezanci (1,3,9), kuhana govedina, pire krompir (7), špinača	Kokošja juha z rižkom (1,3,9), široki rezanci (1,3), piščančji paprikaš z zelenjavo (1), zelena solata	Porova juha, testenine z mesno polivko in ribanim sirom (1,3,7), radič z motovilcem	Čista juha z obročki (1,3,9), pečenka svinjine v omaki (1), kuskus (1), kitajsko zelje
MALICA	Kruh (1), rezine sira (7)	Polnozrnati keksi	Kruh (1), kefir (7)	Kruh (1), piščančja prsa, čaj	Bombetka (1), čokoladno mleko (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.

