


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

JEDILNIK za mesec marec 2020

	PONEDELJEK 9. 3.	TOREK 10. 3.	SREDA 11. 3.	ČETRTEK 12. 3.	PETEK 13. 3.
ZAJTRK	Pletenica (1), bela kava (7)	Pirin kruh (1), umešana jajca (3), sadni čaj	Koruzni kruh(1), ribji namaz (4,7), rdeča redkvice, paprika, zeliščni čaj	Kruh (1), maslo (7), med*, mleko (7)	Polnozrnati kruh (1), mlečni riž s posipom (7)
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Pletenica (1), bela kava (7), sadje	Pirin kruh (1), umešana jajca (3), sadni čaj, sadje	Koruzni kruh(1), ribji namaz (4,7), zeliščni čaj, SŠSZ	Kruh (1), maslo (7), med, mleko (7), sadje	Polnozrnati kruh (1), mlečni riž s posipom (7)
KOSILO	Kostna juha z zakuho(1,3,7), kaneloni (1,3,6,7), pečen krompir, zelena solata s koruzo, rdeča pesa	Zelenjavna juha, peresniki v smetanovi omaki s puranjim mesom (1,3,7), endivija z radičem, paradižnik	Pasulj, polbeli kruh (1), domače sadno pecivo (1,3,7)	Brokolijeva kremna juha, polenta (1), mesne kroglice v omaki (1,3,7), rdeča pesa, zelena solata	Piščančji paprikaš (1,7), pire krompir, zelena solata s čičeriko, rdeča pesa
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Kruh (1), rezine sira (7), čaj	Bombetka (1), čokoladno mleko (7)	Žemljica (1), skuta na grški način (7)	Domači buhtlji (1), mleko (7)	Štručka s šunko in sirom (1,7), čaj

*Lokalno pridelano

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

- 1 Žita, ki vsebuje gluten
- 2 Raki in proizvodi iz rakov
- 3 Jajca in proizvodi iz jajc
- 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
- 12 Žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10mg/l glede na skupni SO₂)
- 13 Volčji bob in proizvodi iz njega
- 14 Mehkužci in proizvodi iz njih

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: Zdenka Ekselenski organizator šolske prehrane, Valerija Gorjup, vzgojiteljica, Veronika Pavalec, Zdenka Behin - kuharici

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