

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

OKTOBER 2019 – 1. teden

	PONEDELJEK 30. 9.	TOREK 1.10.	SREDA 2.10.	ČETRTEK 3.10.	PETEK 4.10.
ZAJTRK VRTEC	Ovseni kruh, pašteta, jajce, planinski čaj GLUTEN, JAJCE	Koruzni žganci, mleko, kislá smetana, banana LAKTOZA, GLUTEN	Domači kruh, zaseka, meso iz tunke, sadni čaj GLUTEN	Polnozrnati kruh, topljeni sir, češnjev paradižnik GLUTEN, LAKTOTA	Rogljíček z marmelado, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Polnozrnati keksi
ŠOLSKA MALICA	Ovseni kruh, pašteta, jajce, planinski čaj GLUTEN, JAJCE	Koruzni žganci, mleko, kislá smetana, banana LAKTOZA, GLUTEN	Domači kruh, zaseka, meso iz tunke, sadni čaj, čebula GLUTEN ŠŠSZ	Polnozrnati kruh, topljeni sir, češnjev paradižnik GLUTEN, LAKTOTA	Rogljíček z marmelado, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Kokošja juha z jušnimi kroglicami, puranji zrezek v smetanovi omaki, kruhov cmok, zelena solata GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Prežganka z jajcem, sojini polpeti, riž s korenčkom, kumare v solati JAJCE, SOJA	Kostna juha z zakuho, rižev narastek z jagodnim prelivom, mešan kompot LAKTOZA, JAJCA	Minjon juha, pečena teletina, pražen krompir, zeljna solata s fižolom	Zelenjavno mesna enolončnica, carski praženec, kompot GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Žemljica, jogurt GLUTEN, LAKTOZA	Mlečna pletenica, jagodni sok LAKTOZA, GLUTEN	Graham žemlja, čaj GLUTEN	Polnozrnati keksi, sadje, sok GLUTEN	Čokoladni puding s prelivom LAKTOZA, GLUTEN

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.

Različne jedi, ki so napisane ob poševnicah pomenijo različne variante, ki jih kuharici upoštevata glede na razpoložljivost pri dobaviteljnih oz. medsebojno ujemanje jedi/pijače.

Jedilnik za prvo starostno obdobje v vrtcu je prilagojen otrokovim potrebam in je zapisan za poševnico (dopoldanska ali popoldanska malica). Otroci imajo na razpolago vodo ali nesladkan čaj.

Alergeni so zapisani ob posameznih jedeh z velikimi črkami.

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: Andreja Kmetec organizator šolske prehrane, Veronika Pavalec, Zdenka Behin - kuharici in vzgojiteljice v vrtcu ter posamezni učenci 8. in 9. razreda.

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

