

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

OKTOBER 2019 – 2. teden

	PONEDELJEK 7. 10.	TOREK 8. 10.	SREDA 9. 10.	ČETRTEK 10.10.	PETEK 11.10.
ZAJTRK	Beli kruh, maslo, med mleko GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni žganci, mleko, kislá smetana, banana GLUTEN, LAKTOZA	Hrenovke, žemlja, čaj GLUTEN, LAKTOZA	Čokoladni francoski rogljiček, bela kava LAKTOZA, GLUTEN	Pirin kruh, tunin namaz/ maslo, češnjev paradižnik, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Beli kruh, maslo, med mleko, grozdje GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni žganci, mleko, kislá smetana, banana GLUTEN, LAKTOZA	Hrenovke, žemlja, čaj GLUTEN, LAKTOZA SŠSZ (nektarina ali breskev)	Šolsko malico pomagajo pripraviti učenci po dogovoru s kuharicama	Pirin kruh, tunin namaz/ maslo, češnjev paradižnik, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
KOŠILO	Goveji golaž, valvice, razredčen sok z vodo, flancati GLUTEN, JAJCA	Cvetačna kremna juha, rižev narastek s sadnim prelivom, slivov kompot GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Korenčkova juha, puranji zrezki v omaki, kruhovi cmoki, paradižnikova solata GLUTEN	Goveja juha z ribano kašo, pečena svinjska ribica, pražen krompir, zelena solata GLUTEN, LAKTOZA, ZELENA, JAJCA	Kostna juha, z rezanci, špageti z mesno polivko, mešana solata GLUTEN, JAJCA, ZELENA
MALICA	Grozdje, grisini palčke GLUTEN	Sadni jogurt, žemlja GLUTEN, LAKTOZA	Pol pletenice, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA	Puding z malininim prelivom GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnatí keksi/ sadje/oreščki/kamilični čaj GLUTEN, OREŠČKI, LAKTOZA

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 dobaviteljih 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, muškatni 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.