


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

JEDILNIK za mesec maj 2020

	PONEDELJEK 18. 5.	TOREK 19. 5.	SREDA 20. 5.	ČETRTEK 21. 5.	PETEK 22. 5.
ZAJTRK	Sendvič (1), sadni čaj	Sirova štručka (1,7), kakav (7)	Kruh (1, 6), lešnikov namaz (7, 8), mleko (7)	Polnozrnati kruh (1), bio sadni smoothie (7)	Buhtelj z marmelado (1, 7), zeliščni čaj
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Sendvič (1), sadni čaj	Sirova štručka (1,7), kakav (7)	Kruh (1, 6), lešnikov namaz (7, 8), mleko (7) SŠSZ	Polnozrnati kruh (1), bio sadni smoothie (7)	Buhtelj z marmelado (1, 7), zeliščni čaj
KOSILO	Zelenjavna enolončnica z lečo (1), biskvitno pecivo s sadjem (1,3)	Čista juha s kašo (1,3, 9), lazanja z mesom in zelenjavo (1, 3, 7), zelena solata	Porova juha, špageti z mesno- zelenjavno polivko (1,3), zelena solata s koruzo	Zdrobova juha s korenčkom (1), dušena ajdova kaša, puranji naravni zrezek, solata endivija s čičeriko	Cvetačna kremna juha, pečen kaneloni (1,3), krompirjeva solata s porom
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Polbeli kruh (1), rezina kuhanega pršuta	Čokoladni puding s smetano (7)	Kruh z rozinami (1, 3, 7, 8), pomaranča	Sadje - banana	Masleni keksi (1, 3, 6, 7), ribezov sok

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: 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.