

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

JEDILNIK za mesec marec 2020

	PONEDELJEK 2. 3.	TOREK 3. 3.	SREDA 4. 3.	ČETRTEK 5. 3.	PETEK 6. 3.
ZAJTRK	Sojin kruh (1, 6), tunin namaz (4, 7), sadni čaj	Polnozrnati hlebček (1), sadni kefir (7)	Mleko (7), ovseni in čokoladni kosmiči (1, 6, 7, 8)	Pirin kruh (1), skutin namaz (7), šipkov čaj	Mešani kruh (1), gozdarska klobasa, metin čaj
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Sojin kruh (1, 6), tunin namaz (4, 7), sadni čaj	Polnozrnati hlebček (1), sadni kefir (7)	Testeninska solata (1,3,7) SŠSZ	Pirin kruh (1), skutin namaz (7), šipkov čaj	Mešani kruh (1), gozdarska klobasa, metin čaj
KOSILO	Kremna juha, testenine valvice (1, 3), puranji naravni zrezek, rdeča pesa	Goveja juha z zvezdicami (1, 3) kuhana govedina, špinača s pire krompirjem (1, 7)	Jota (1), polnozrnati kruh (1, 11), čokoladni mafin (1, 3, 7), jabolčni kompot	Gobova juha (1, 7, 9), testenine z mletim mesom (1, 3), rdeča pesa	Prežganka (1), rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7), kompot
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Kruh (1), pašteta	Sadni krožnik	Žemlja (1), sirni namaz z zelenjavo (7,10)	Kruh (1), kefir (7)	Polnozrnati keksi (1, 6, 7)

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, Marina Čupić in organizator šolske prehrane, Veronika Pavalec, Zdenka Behin - kuharici

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