


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

JEDILNIK za mesec januar 2020

	PONEDELJEK 6. 1.	TOREK 7. 1.	SREDA 8. 1.	ČETRTEK 9. 1.	PETEK 10. 1.
ZAJTRK	Rženi kruh (1), maslo (7), med, mleko (7)	Mlečni riž s posipom (7)	Črni kruh (1), piščančja prsa, kisle kumarice, čaj	Koruzni kruh (1), zeliščni/skutni namaz (7), čaj	Črna žemlja (1), kuhana piščančja hrenovka, gorčica (10), sadni čaj
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Rženi kruh (1), maslo (7), med, mleko (7)	Mlečni riž s posipom (7)	Črni kruh (1), piščančja prsa, kisle kumarice, čaj  <b>SŠSZ</b>	Koruzni kruh (1), zeliščni/skutni namaz (7), čaj	Črna žemlja (1), kuhana piščančja hrenovka, gorčica (10), sadni čaj
KOSILO	Kostna juha z zakuho (1), piščančje meso v zelenjavni omaki, pire krompir (7), zelena solata	Korenčkova juha z zdrobom (1,3), puranji dunajski zrezki s sezamom (11), pražen krompir, zelena solata s koruzo	EKO: goveja juha, telečji zrezki v omaki, svaljki (1,7), solata	Kostna juha s fritati (1,3), makaronovo meso, mešana solata	Pasulj, polbeli kruh (1), sadna rezina (1,3), sok
MALICA	Bombetka (1), rezine sira (7)	Sadni krožnik	Bio žemlja (1), jogurt (7)	Polnozrnati keksi	Pletenica (1), čaj

## **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 SO<sub>2</sub>)
- 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.

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.

Pri kuhanju NE uporabljamo nobenih ojačevalcev okusa in instant juh, temveč suhe začimbe (majaron, timijan, lovor, kumina, cimet klinčki,

muškati 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.