

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

OKTOBER 2019 – 3. teden

	PONEDELJEK 14.10.	TOREK 15. 10.	SREDA 16. 10.	ČETRTEK 17. 10.	PETEK 18. 10.
ZAJTRK	Rogljiček z marmelado, šipkov čaj z limono, GLUTEN, LAKTOZA	Čokolino LAKTOZA, GLUTEN	Pirin kruh, bela kava, skutin namaz z zelišči LAKTOZA, GLUTEN	Ovseni kruh, ribji namaz, češnjev paradižnik, lipov čaj GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Črni kruh, kuhan pršut, sir, paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje, čaj	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Rogljiček z marmelado, šipkov čaj z limono, GLUTEN, LAKTOZA	Makaronovo meso, rdeča pesa, kruh, sadni sok GLUTEN	Pirin kruh, bela kava, skutin namaz z zelišči LAKTOZA, GLUTEN SŠSZ	Ovseni kruh, ribji namaz, češnjev paradižnik, lipov čaj GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Črni kruh, kuhan pršut, sir, paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Ričet, črni kruh, jabolčni zavitek, sok LAKTOZA, GLUTEN	Kostna juha z rezanci, telečji zrezki v omaki, dušeni riž z grahom, zelena solata s koruzo GLUTEN, JAJCA, ZELENA	Tortelini s sirovo/ šunkino omako, zelena solata, lešnikov puding s čokoladnim prelivom GLUTEN, LAKTOZA	Goveja juha z zdrobovimi cmoki, kuhana govedina, špinača, pire krompir LAKTOZA, ZELENA GLUTEN, JAJCA	Kremna juha iz hokaido bučke, ocvrt oslič, krompir z blitvo, tržaška omaka GLUTEN, LAKTOZA, RIBE
MALICA	Hruške, grisini palčke GLUTEN	Suho in sveže sadje	Črni kruh, rezina sira LAKTOZA, GLUTEN	Sadni krožnik	Pol makovke, čokoladno mleko GLUTEN 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.