

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

JEDILNIK za mesec januar 2020

	PONEDELJEK 13. 1.	TOREK 14. 1.	SREDA 15. 1.	ČETRTEK 16. 1.	PETEK 17. 1.
ZAJTRK	Polnozrnat kruh(1), umešana jajca (3), čaj	Mlečni zdrob s posipom (7)	Kruh (1), topljeni sir (7), čaj	Palačinke z marmelado/ čokolado (1, 3, 7), čaj	Pletenica (1), bela kava (7)
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Polnozrnat kruh(1), umešana jajca (3), čaj	Mlečni zdrob s posipom (1, 7)	Kruh (1), topljeni sir (7), čaj SŠSZ	Palačinke z marmelado/ čokolado (1, 3, 7), čaj	Pletenica (1), bela kava (7)
KOSILO	Porova juha, špageti z mesno polivko (1), zelena solata	Kokošja juha z zlatimi kroglicami (1,3,7,9), rizi bizi, puranji naravni zrezek, zelena solata s koruzo	Goveja juha z rezanci (1,3,9), dušeno sladko zelje, krompir v kosih, kuhana govedina	Brokolijeva kremna juha, mlinci (1,3), pečene piščančje kračice, zeleni radič	Buranja z mesom (1,9), pecivo (1,7)
MALICA	Kruh (1), puranja prsa, čaj	Grisini palčke (1), čaj	Bio žemlja (1), skuta s sadjem (7)	Koruzni kruh (1), skutni namaz (7)	Kajzerica (1), lešnikovo mleko(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 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.