





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

JEDILNIK za mesec april 2019

	PONEDELJEK 1. 4.	TOREK 2. 4.	SREDA 3. 4.	ČETRTEK 4. 4.	PETEK 5. 4.
ZAJTRK	Francoski rogljiček, sadni čaj GLUTEN	Beli kruh, čokoladni namaz/nutella, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni osukanec s posipom/mleko pirin kruh GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, pašteta, kuhano jajce, šipkov čaj z limono in medom GLUTEN, JAJCE	Bela štručka, hrenovka(lokalna), sadni čaj, gorčica, kečap GLUTEN, GORČIČNA SEM.
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	
ŠOLSKA MALICA	Francoski rogljiček, sadni čaj GLUTEN	Beli kruh, čokoladni namaz/nutella, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Pašta, pirin kruh, sok GLUTEN	Koruzni kruh, pašteta, kuhano jajce, šipkov čaj z limono in medom GLUTEN, JAJCE	Bela štručka, hrenovka(lokalna), sadni čaj, gorčica, kečap GLUTEN, GORČIČNA SEM.
KOSILO	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, biskvitno pecivo s sadjem (pirina moka), sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA,	Prežganka z jajci, rižev narastek z jagodnim prelivom GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Kostna juha, z rezanci, zelenjavna rižota s piščančjim mesom, zelena solata in regrat z jajčko GLUTEN, JAJCA, ZELENA	Korenčkova juha, puranji zrezki v omaki, kruhovi cmoki, paradižnikova solata GLUTEN	Segedin golaž, polenta, marmorni kolač GLUTEN
MALICA	Sadje GLUTEN	Sadni jogurt, pol štručke, zrnate GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, zeliščni namaz, sok GLUTEN, LAKTOZA	Puding z malinovim prelivom GLUTEN, LAKTOZA	Grški jogurt, pol žemlje LAKTOZA, GLUTEN

	PONEDELJEK 8. 4.	TOREK 9. 4.	SREDA 10. 4.	ČETRTEK 11. 4.	PETEK 12. 4.
ZAJTRK	Umešana jajca, polnozrnati kruh, šipkov čaj z limono, GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Pirin kruh, bela kava, maslo in marmelada LAKTOZA, GLUTEN	Čokolino GLUTEN LAKTOZA	Ovseni kruh, ribji namaz, rdeča redkvice, lipov čaj GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Ovseni kosmiči, mleko, posip/suho sadje z oreški GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje, čaj	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Umešana jajca, polnozrnati kruh, šipkov čaj z limono, GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Pirin kruh, bela kava, maslo in marmelada LAKTOZA, GLUTEN	Makaronovo meso, rdeča pesa, sok GLUTEN	Ovseni kruh, ribji namaz rdeča redkvice, lipov čaj GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Ovseni kosmiči, mleko, posip/suho sadje z oreški GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Kostna juha z rezanci, krompirjeva omaka, štefani pečenka GLUTEN, JAJCA, ZELENA	Boranja z mesom, borovničev puding s prelivom LAKTOZA	Ričet, črni kruh, jabolčni zavitek, sok LAKTOZA, GLUTEN	Lečina kremna juha, pečena teletina, rizibizi, zeljna solata s fižolom LAKTOZA, GLUTEN	Piščančji paprikaš, široki rezanci, rdeča pesa v solati, biskvitna rezina, sok GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA
MALICA	Hruške, grisini palčke GLUTEN	Suho in sveže sadje	Črni kruh, rezina sira, češnjev paradižnik LAKTOZA, GLUTEN	Sadni krožnik	Pol makovke, vanilijevo mleko GLUTEN LAKTOZA

	PONEDELJEK 15. 4.	TOREK 16. 4.	SREDA 17. 4.	ČETRTEK 18. 4.	PETEK 19. 4.
ZAJTRK	Makovka, bela kava, banana GLUTEN, LAKTOZA	Ovseni kruh, skutin namaz, češnjev paradižnik, metin čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Bio: /koruzni kosmiči/fitnes musli z mlekom/kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Polbeli kruh, zeliščno maslo/maslo, zelena paprika, bezgov čaj z medom GLUTEN, LAKTOZA	Umešano jajce, črni kruh, sadni čaj JAJCA, GLUTEN
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Suho sadje	Sadje, čaj	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Makovka, bela kava, banana GLUTEN, LAKTOZA	Ovseni kruh, skutin namaz, češnjev paradižnik, metin čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Bio: /koruzni kosmiči/fitnes musli z mlekom/jogurt/kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Piščančja obara z žličniki JAJCA	Umešano jajce, črni kruh, sadni čaj JAJCA, GLUTEN
KOSILO	Brokolijeva juha, teletina v zelenjavni omaki, pire krompir, rdeča pesa GLUTEN	Fižolova juha s polnozrnatimi/testeninami, carski praženec, jabolčna čežana GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Krompirjev golaž s hrenovko, biskvitno pecivo s sadjem LAKTOZA, JAJCA, GLUTEN	Kostna juha z ribano kašico, špageti z mesno omako, zelena solata z radičem GLUTEN, ZELENA	Česnova juha, pečen oslič, krompirjeva solata, tržaška omaka GLUTEN, LAKTOZA, RIBE
MALICA	Sezamova bombetka, jabolko GLUTEN, SEZAM	Pol pletenice, lešnikovo mleko GLUTEN, LAKTOZA	Bio: polnozrnat keksi (ovseni kosmiči, sadje), GLUTEN, LAKTOZA	Sadni jogurt, pol štručke LAKTOZA, GLUTEN	Sadni krožnik

	PONEDELJEK 22. 4.	TOREK 23. 4.	SREDA 24. 4.	ČETRTEK 25. 4.	PETEK 26. 4.
ZAJTRK	PRAZNIK	Mlečni zdrob/riž s posipom, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, piščančje prsi, sveži korenček, limonada GLUTEN	Malica po izboru/čokolino LAKTOZA, GLUTEN	Mlečna pletenica, bela kava GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC		Sadje, sadni jogurt LAKTOZA	Sadje	Sadje	
ŠOLSKA MALICA	VELIKONOČNI PONEDELJEK	Ovseni kruh, sojini polpeti, mini mocarela sir GLUTEN, SOJA, LAKTOZA	Črni kruh, piščančje prsi, sveži korenček, limonada	Malica po izboru 2.razreda	Mlečna pletenica, bela kava GLUTEN, LAKTOZA
KOŠILO		Cvetačna juha, pečen piščanec, mlinci, kaša, solata GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Goveja juha z rezanci, sladko zelje s krompirjem, kuhana EKO govedina, biskvitno pecivo GLUTEN, LAKTOZA	Zelenjavni golaž s puranjim mesom, pire krompir, rdeča pesa GLUTEN, LAKTOZA	Goveji golaž, polenta, sadna solata GLUTEN
MALICA		Bio jogurt, pol črne zemlje GLUTEN, LAKTOZA	Različno sadje	Makovka, naravni sok	Pol pletenice, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 29. 4.	TOREK 30. 4.	SREDA 1. 5.	ČETRTEK 2. 5.	PETEK 3. 5.
ZAJTRK	Ovseni kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh GLUTEN,LAKTOZA			Palačinke z marme- lado/čokoladno kremo, sok JAJCA, GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje				Sadje
ŠOLSKA MALICA	POČITNICE	POČITNICE	PRAZNIK	PRAZNIK	POČITNICE
KOSILO	Zelenjavna enolončnica, testenine s skuto, jagodni kompot s smetano GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Kostna juha z zakuho, ocvrti kaneloni, pečen krompir, zelena solata GLUTEN, JAJCA			Pasulj, biskvitno pecivo, sok GLUTEN
MALICA	Kruh, suho sadje, limonada GLUTEN, OREŠČKI	Sadni jogurt, pol štručke, zrnate LAKTOZA, GLUTEN			Pol sezamove bombetke, eko jabolčni sok GLUTEN, LAKTOZA, SEZAM

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.

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. Mleko v prahu se uporablja le izjemoma.

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.

Vaše pripombe, predloge, opažanja lahko posredujete na e-naslov: andrejakmtc@gmail.com