




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

JEDILNIK za mesec december 2018

	PONEDELJEK 3.12.	TOREK 4. 12.	SREDA 5. 12.	ČETRTEK 6. 12.	PETEK 7.12.
ZAJTRK	Ovseni kruh, jetrna pašteta, rezina kuhanega jajca, lipov čaj GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Črni/beli kruh, čokoladni namaz/ nutella, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Kvašeno pecivo – miklavž, bela žitna kava/šipkov čaj, suho sadje, mandarina GLUTEN, LAKTOZA	Umešano jajce, mešani koruzni kruh, šipkov čaj GLUTEN, JAJCA	Mlečni osukanec, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Ovseni kruh, jetrna pašteta, rezina kuhanega jajca, lipov čaj GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Zelenjavno mesna enolončnica GLUTEN	Kvašeno pecivo – miklavž, bela žitna kava/šipkov čaj, suho sadje, mandarina GLUTEN, LAKTOZA	Umešano jajce, mešani koruzni kruh, šipkov čaj GLUTEN, JAJCA	Mlečni osukanec, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Brokolijeva juha, makaronovo meso z ribanim sirom, kitajsko zelje GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha z zakuho, cmoki/skutini/ajdovi štruklji, jabolčni kompot GLUTEN, LAKTOZA	Špinačna juha, pečene piščančje krače, kus kus, rdeča pesa GLUTEN, LAKTOZA	Goveja juha z zakuho, naravni puranji zrezek, riž, zelena solata s koruzo GLUTEN, JAJCA, ZELENA	Gobova juha (šampinjoni), panga file, krompir s peteršiljem, zeljna solata GLUTEN, LAKTOZA, RIBE
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadni krožnik-različno sadje	Kosmiči z vaniljevim pudingom	Pol pletenice, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Črni/beli kruh, puranja prsa GLUTEN	Sadni jogurt, bela žemlja GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 10.12.	TOREK 11. 12.	SREDA 12. 12.	ČETRTEK 13. 12.	PETEK 14. 12.
ZAJTRK	Čokoladne žitne kroglice, polnozrnat kosmiči, koruzni kosmiči, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Štručka s šunko in sirom, sadni čaj, suho sadje – fige, slive GLUTEN, LAKTOZA	Domači kruh, eko maslo/domača zaseka, prekajeno meso, eko čebula, zeliščni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Ajdov kruh z orehi/koruzni kruh, bio jogurt GLUTEN, JAJCA	Zajtrk po izbiri 7. razreda/Čokolino
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Eko sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Čokoladne žitne kroglice, polnozrnat kosmiči, koruzni kosmiči, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Makaronovo meso, sadni sok, sadje  GLUTEN	EKO: Domači kruh, maslo/domača zaseka, prekajeno meso čebula, zeliščni čaj GLUTEN, LAKTOZA <b>eko sadje</b>	Ajdov kruh z orehi/koruzni kruh, bio jogurt GLUTEN, JAJCA	<b>Malica po izbiri 6. razreda</b>
KOSILO	EKO: goveja juha z ribano kašo, špageti z mesno polivko, mešana solata  GLUTEN	Bujta repa, svinjska pečenka, pražen krompir, sok GLUTEN,	Štajerska kisl juha, gratinirane testenine s skuto, mešani kompot GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha z zakuho, rižota z mesom in zelenjavo, zelena solata GLUTEN, JAJCA	Pasulj, pecivo GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Kajzerica, lešnikovo mleko	Jogurt, bela žemlja GLUTEN, LAKTOZA	EKO: Polnozrnat piškoti, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Topljeni sir, pol sezamovega hlebčka, malo sladkan čaj GLUTEN, LAKTOZA	Suho in sveže sadje

	PONEDELJEK 17. 12.	TOREK 18. 12.	SREDA 19. 12.	ČETRTEK 20. 12.	PETEK 21. 12.
ZAJTRK	Ovseni kruh, ribji namaz, zelena paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Polenta, kislá smetana ali mleko, malo sladkan čaj LAKTOZA	Pirin kruh, klobase, sir, šipkov čaj  GLUTEN	Makovka, kakav, suho sadje/sveže sadje, oreščki GLUTEN, LAKTOZA, OREŠČKI	Bela štručka, hrenovka s prilogo, metini čaj, GLUTEN
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Ovseni kruh, ribji namaz, zelena paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Polenta, kislá smetana ali mleko, malo sladkan čaj LAKTOZA	Pirin kruh, klobase, sir, šipkov čaj  GLUTEN	Makovka, kakav, suho sadje/sveže sadje, oreščki, GLUTEN, LAKTOZA, OREŠČKI	Bela štručka, hrenovka s prilogo, metin čaj GLUTEN
KOSILO	Krompirjev golaž s hrenovko, puding  GLUTEN, LAKTOZA	Goveja juha z zakuho, špinača, pire, kuhana govedina GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Segedin, žganci, buhtli  GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, jabolčni sok GLUTEN, LAKTOZA	Mesno zelenjavna enolončnica, sadni božični kruh GLUTEN, LAKTOZA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Rogljíček, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA	Jogurt, pol žemlje GLUTEN, LAKTOZA	Topljeni sir, pol sezamovega hlebčka, malo sladkan čaj GLUTEN, LAKTOZA	Skutka, črni kruh GLUTEN, LAKTOZA	Sadni krožnik, GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 24. 12.	TOREK 25. 12.	SREDA 26. 12.	ČETRTEK 27. 12.	PETEK 28. 12.
ZAJTRK	Čokoladne žitne kroglice, polnozrnatih kosmiči, koruzni kosmiči, mleko/kruh GLUTEN, LAKTOZA	PRAZNIK	PRAZNIK	Mlečni osukanec, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, umešano jajce, planinski čaj z limono in medom  JAJCA, GLUTEN
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje			Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	<b>POČITNICE</b>			<b>POČITNICE</b>	<b>POČITNICE</b>
KOSILO	Zelenjavna juha, rižev narastek z jagodnim prelivom GLUTEN, LAKTOZA			Korenčkova juha, musaka, motovilec GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Cvetačna juha, pečen piščanec, krompir s peteršiljem zelena solata s koruzo GLUTEN, LAKTOZA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Grisini, sadni čaj			Grški jogurt, žemlja GLUTEN, LAKTOZA	Sadni krožnik

**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.

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. 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 sveže in suhe začimbe (majaron, timijan, lovor, kumina, cimet klinčki, muškadni orešček, brinove jagode...) ter občasno vegeto.

Jedilnik sestavljajo: Andreja Kmetec, Bogdana Drozg Onič - organizatorki 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.**