




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

JEDILNIK za mesec januar 2019

	PONEDELJEK 31.12.	TOREK 1.1.	SREDA 2.1.	ČETRTEK 3.1.	PETEK 4. 1.
ZAJTRK	POČITNICE	PRAZNIK	PRAZNIK	Rženi kruh, maslo, marmelada, kamilični čaj GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, polsuha salama, zelena paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC				Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA				Rženi kruh, maslo, marmelada, kamilični čaj GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, polsuha salama, zelena paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO				Kostna juha s fritati, makaronovo meso, mešana solata GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA ZELENA,	Pasulj, polbeli kruh, sadna rezina, sok GLUTEN, JAJCA, ZELENA
MALICA				Skuta s podloženim sadjem GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati keksi/ sadje/oreščki/kamilični čaj GLUTEN, OREŠČKI, LAKTOZA

	PONEDELJEK 7. 1.	TOREK 8. 1.	SREDA 9. 1.	ČETRTEK 10. 1.	PETEK 11. 1.
ZAJTRK	Mlečna prosena kaša z rozinami in posipom, sadje GLUTEN, LAKTOZA	Pirin kruh, sadni jogurt LAKTOZA, GLUTEN	Kmečki kruh**, eko maslo/domača zaseka, eko čebula, zeliščni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Čokolino, mleko, LAKTOZA	Črni kruh, piščančje prsi, sir, zelena paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje, čaj	Eko sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Mlečna prosena kaša z rozinami in posipom, sadje GLUTEN, LAKTOZA	Pirin kruh, sadni jogurt LAKTOZA, GLUTEN	EKO: Kmečki kruh**, maslo/domača zaseka, čebula, zeliščni čaj, sadje GLUTEN, LAKTOZA	Makaronovo meso, rdeča pesa, sadni čaj GLUTEN	Črni kruh, piščančje prsi, sir, zelena paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Kostna juha z zakuho, piščančje meso v zelenjavni omaki, pire krompir, zelena solata GLUTEN, ZELENA, LAKTOZA	Korenčkova juha z zdrobom, puranji dunajski zrezki s sezamom, pražen krompir, zelena solata s koruzo GLUTEN, LAKTOZA, JAJCE, SEZAMOVO SEME	EKO: goveja juha, telečji zrezki v omaki, svaljki, solata GLUTEN, LAKTOZA, ZELENA	Segedin golaž, koruzni žganci, biskvitno pecivo GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Kostna juha, z rezanci, zelenjavna rižota z eko teletino, motovilec GLUTEN, JAJCA, ZELENA
MALICA	Hruške, grisini palčke GLUTEN	Suho in sveže sadje	EKO: Polnozrnati piškoti, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, rezina sira LAKTOZA, GLUTEN	Pol makovke, čokoladno mleko GLUTEN LAKTOZA

	PONEDELJEK 14. 1.	TOREK 15. 1.	SREDA 16. 1.	ČETRTEK 17. 1.	PETEK 18. 1.
ZAJTRK	Ovseni kruh, skutin namaz, češnjev paradižnik, metin čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Polenta, mleko, kislá smetana LAKTOZA	Umešano jajce, črni kruh, sadni čaj JAJCA, GLUTEN	Beli kruh, čokoladni namaz/nutella, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Čokoladni krof z vaniljevo kremo/rogljiček, kakav/sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Suho sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Ovseni kruh, sojini polpeti, ajvar, zeliščni čaj GLUTEN, SOJA	Polenta, mleko, kislá smetana LAKTOZA	Črni kruh, jota, sadni sirup mešan z vodo GLUTEN	Beli kruh, čokoladni namaz/nutella, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Mlečna pletenica, kakav LAKTOZA, GLUTEN
KOSILO	Lečina kremna juha, špageti s polivko, mešana solata GLUTEN, LAKTOZA	Fižolova juha s polnozrnatimi/testenina mi, carski praženec, jabolčna čežana GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Špinačna juha, telečja pečenka, pražen krompir, zelena solata s koruzo LAKTOZA, GLUTEN	Krompirjeva omaka, štefani pečenka z jajci, sadna solata GLUTEN, JAJCA	Telečja obara z žličniki, skutine palačinke, sok GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA
MALICA	Ananas, rezine sira, polnozrnati kruh GLUTEN; LAKTOZA	Pol pletenice, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, zelenjavni skutin namaz, sok GLUTEN, LAKTOZA	Sadni jogurt, pol žemlje GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati keksi/sadje/oreščki/kamilični čaj GLUTEN, OREŠČKI

	PONEDELJEK 21. 1.	TOREK 22. 1.	SREDA 23. 1.	ČETRTEK 24. 1.	PETEK 25. 1.
ZAJTRK	Pirin kruh, pašteta, kislá kumarica, janežev čaj, GLUTEN	Bela žemlja, hrenovka, sadni čaj, gorčica, kečap GLUTEN, LAKTOZA, GORČIČNA SEMENA	Koruzni kosmiči z mlekom ali jogurtom, šipkov čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni zдроб/riž s posipom, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, piščančje prsi, češnjev paradižnik ali malica po izbiri 5. razreda
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, čaj	Sadje, sadni jogurt LAKTOZA	Sadje	Sadje, čaj	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Pirin kruh, pašteta, kislá kumarica, janežev čaj, GLUTEN	Bela žemlja, hrenovka, sadni čaj, gorčica, kečap GLUTEN, LAKTOZA, GORČIČNA SEMENA	Ovseni kruh, krompirjev golaž s hrenovko GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni zдроб/riž s posipom, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Malica po izbiri 5. razreda
KOSILO	Goveji golaž, polenta, flancati GLUTEN, JAJCA	Gobova juha z ajdovo kašo, testenine s sirovo/tunino omako, zelena solata s korenčkom GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Korenčkova juha, puranji zrezki v omaki, kruhovi cmoki, paradižnikova solata GLUTEN	Kostna juha s fritati, pečen piščanec, ajdova kaša, mlinci, zelena solata GLUTEN, JAJCA	Zelenjavni golaž s puranim mesom, pire krompir, rdeča pesa GLUTEN, LAKTOZA
MALICA	Pol sirove štručke, bio jabolčni sok GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati keksi, božični čaj GLUTEN, LAKTOZA	Ovseni kruh, skuta s podloženim sadjem GLUTEN, LAKTOZA	Kosmiči z vaniljevim pudingom GLUTEN, LAKTOZA	Pol pletenice, čokoladno mleko GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 28. 1.	TOREK 29. 1.	SREDA 30.1.	ČETRTEK 31. 1.	PETEK 1. 2.
ZAJTRK	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh GLUTEN, LAKTOZA	Kvašen rogljiček z marmelado, sok GLUTEN, LAKTOZA	Kmečki kruh**, ribji namaz, zelena paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Mlečni osukanec s posipom/mleko rženi kruh GLUTEN, LAKTOZA	Umešano jajce, črni kruh, sadni čaj JAJCA, GLUTEN
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje		Sadje
ŠOLSKA MALICA	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh GLUTEN, LAKTOZA	Kvašen rogljiček z marmelado, sok GLUTEN, LAKTOZA	Kmečki kruh**, ribji namaz, zelena paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Črni kruh maslo/ zeliščno maslo, šipkov čaj z medom in limono GLUTEN, LAKTOZA	Umešano jajce, črni kruh, sadni čaj JAJCA, GLUTEN
KOSILO	Goveja juha z zdrobovimi cmoki, kuhana govedina, krompirjeva omaka, LAKTOZA, ZELENA GLUTEN, JAJCA	Zelenjavna juha, rižev narastek z jagodnim prelivom, mešani kompot GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Prežganka, njoki s sirovo /šunkino omako, borovničev puding s čokoladnim prelivom GLUTEN, LAKTOZA	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, biskvitno pecivo s sadjem, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA,	Goveja juha z rezanci, sladko zelje s krompirjem, svinjska pečenka, biskvitno pecivo GLUTEN, LAKTOZA, ZELENA, JAJCA
MALICA	Kivi, banane	Sadni jogurt, pol graham žemlje GLUTEN, LAKTOZA	Pol žemljice, suho sadje GLUTEN, OREŠČKI	Lešnikov puding s pisanim posipom, GLUTEN	Pol sezamove bombetke, eko sok GLUTEN, LAKTOZA, SEZAM

**Domači kmečki kruh, pečen v krušni peči

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, muškadni orešček, brinove jagode...) ter občasno vegeto. Mleko v prahu se že več let NE uporablja!

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.

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