





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

JEDILNIK za mesec junij 2019

	PONEDELJEK 3. 6.	TOREK 4. 6.	SREDA 5. 6.	ČETRTEK 6. 6.	PETEK 7. 6.
ZAJTRK VRTEC	Pletenica, čokoladno mleko  GLUTEN, LAKTOZA	Graham žemlja, bio jogurt/ bio kefir GLUTEN, LAKTOZA	Žemlja, polsuha klobasa, sir, sok GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni riž s čokoladnim posipom LAKTOZA	Žemlja, polsuha klobasa, sir, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, čaj/sok	Sadje	Sadje, čaj/sok	Sadje	Suho sadje
ŠOLSKA MALICA	Pletenica, čokoladno mleko  GLUTEN, LAKTOZA	Graham žemlja, bio jogurt/ bio kefir  GLUTEN, LAKTOZA	Žemlja, polsuha klobasa, sir, sok GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni riž s čokoladnim posipom LAKTOZA	Domači kmečki kruh, maslo, med, kamilični čaj GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Krompirjeva juha, piščančji file v vrtnarski omaki, rizi bizi, zeljna solata GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha z ribano kašo, špageti z bolonjsko omako in ribanim sirom, zelena solata s korenčkom GLUTEN, JAJCA	Pasulj z mesom, kruh, sladoled  GLUTEN, LAKTOZA	Korenčkova juha, svinjska pečenka, pečen krompir, zelena solata  GLUTEN, LAKTOZA	Šampinjonova juha, ribji file, krompirjeva solata  GLUTEN, LAKTOZA, RIBE
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Koruzni kruh, pašteta  GLUTEN,	Polnozrnati kruh, zeliščno maslo  GLUTEN, LAKTOZA	Makova bombetka, napitek/sezonsko sadje  GLUTEN, LAKTOZA	Grozdje, rezine sira, kruh LAKTOZA, OREŠČKI	Marmorni kolač, eko jabolčni sok GLUTEN LAKTOZA

	<b>PONEDELJEK</b> 10. 6.	<b>TOREK</b> 11. 6.	<b>SREDA</b> 12. 6.	<b>ČETRTEK</b> 13. 6.	<b>PETEK</b> 14. 6.
<b>ZAJTRK VRTEC</b>	Polnozrnati kruh, ribji namaz, zelena paprika GLUTEN, LAKTOZA , RIBE	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, poli klobasa, sok/ testeninska solata  GLUTEN, LAKTOZA	Polbeli kruh, zeliščni skutin namaz, bezgov čaj z medom  GLUTEN, LAKTOZA	Čokoladni rogljiček, mleko  GLUTEN, LAKTOZA
<b>DOPOLDANSKA MALICA VRTEC</b>	Sadje, čaj/sok	Sadje, sadni jogurt  LAKTOZA	Sadje	Sadje, čaj	Sadje
<b>ŠOLSKA MALICA</b>	Polnozrnati kruh, ribji namaz, zelena paprika GLUTEN, LAKTOZA , RIBE	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, testeninska solata, sok GLUTEN, LAKTOZA	Polbeli kruh, zeliščni skutin namaz, češnjev paradižnik, bezgov čaj z medom  GLUTEN, LAKTOZA	Čokoladni rogljiček, mleko  GLUTEN, LAKTOZA
<b>KOSILO</b>	Goveji golaž, polenta, flancati, sok  GLUTEN, JAJCA	Grahova juha, pečene piščančje krače, mladi pečen krompir, zelena solata s paradižnikom, kruh, sok GLUTEN, LAKTOZA,	Prežganka z jajci, rižota z zelenjavo, in piščančjim mesom, mešana solata  GLUTEN, LAKTOZA	Zelenjavna juha, palačinke s skuto, ananasov kompot  GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Ričet z zelenjavo, kruh, sadna solata s smetano  GLUTEN, LAKTOZA
<b>POPOLDANSKA MALICA VRTEC</b>	Pol sirove štručke, bio jabolčni sok  GLUTEN, LAKTOZA	Bio jogurt/bio kefir, pol črne žemlje  GLUTEN, LAKTOZA	Bio sadje, pol pirine žemlje  GLUTEN, LAKTOZA	Kajzerica, lešnikovo mleko  GLUTEN, LAKTOZA	Kosmiči z vaniljevim pudingom  GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 17. 6.	TOREK 18. 6.	SREDA 19. 6.	ČETRTEK 20. 6.	PETEK 21. 6.
ZAJTRK VRTEC	Koruzna bombetka z maslom, bela žitna kava  GLUTEN, LAKTOZA	Umešano jajce, bige, sok  JAJCE, GLUTEN	Črni kruh, šunka, poltrdi sir, zelena paprika, sadni čaj z limono GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati kruh, ribji namaz/ maslo, metin čaj GLUTEN, LAKTOZA	Ovseni kruh, maslo, ananas, šipkov čaj z limono GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Sladoled/polnozrnati keksi
ŠOLSKA MALICA	Koruzna bombetka z maslom, bela žitna kava  GLUTEN, LAKTOZA	Umešano jajce, bige, sok  JAJCE, GLUTEN	Črni kruh, šunka, poltrdi sir, zelena paprika, sadni čaj z limono GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati kruh, ribji namaz/ maslo, metin čaj GLUTEN, LAKTOZA	Hrenovka, bela štručka, gorčica, kečup, GLUTEN, LAKTOZA, GORČIČNA SEMENA
KOSILO	Goveja juha z zakuho, sladko zelje s krompirjem, kuhana EKO govedina  GLUTEN, LAKTOZA, ZELENA	Piščančja enolončnica, kruh, sadna solata iz eko sadja  GLUTEN	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, sok GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha, puranji zrezek po dunajsko, riž z zelenjavo, paradižnikova solata  GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Zelenjavno-mesna enolončnica, biskvit z eko sezonskim sadjem, eko jabolčni sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA,
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Smuti	Pol štručke, topljeni sir, mleko  GLUTEN, LAKTOZA	Jogurt, pol žemlje GLUTEN, LAKTOZA	Marmorni kolač, suho sadje, gosti sok  GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Koruzni kruh, mini mocarela sir, sok  GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 24. 6.	TOREK 25. 6.	SREDA 26. 6.	ČETRTEK 27. 6.	PETEK 28. 6.
ZAJTRK VRTEC	Sendvič, jagodni sok  GLUTEN		Mlečni osukanec s posipom/mleko pirin kruh GLUTEN, LAKTOZA	Čokoladni rogljički, kakav GLUTEN, LAKTOZA, SOJA,	Umešano jajce, ovseni kruh, sadni čaj  GLUTEN, JAJCA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje		Sadje, čaj z limono	Sadje, čaj	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Sendvič, jagodni sok,  PRESENEČENJE  GLUTEN, LAKTOZA	DRŽAVNI PRAZNIK	POČITNICE	POČITNICE	POČITNICE
KOSILO	Korenkova juha, makaronovo meso, paradižnikova solata s kumarico  GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA		Rižev narastek z jagodnim prelivom, kompot iz jabolk in suhih sliv GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Eko teletina v gobovi omaki z njoki, rdeča pesa v solati/zelena solata GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha, z zakuho, pleskavica, pire krompir, ajvar GLUTEN, JAJCA, ZELENA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Grisini, sladoled  GLUTEN, LAKTOZA		Polnozrnati keksi, gosti sok GLUTEN, LAKTOZA	Malinov puding z malinovim prelivom GLUTEN, LAKTOZA	Vaniljev sladoled s sladkim grehom 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.**

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 uporablja le izjemoma.

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](mailto:andrejakmtc@gmail.com)