





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

JEDILNIK za mesec maj 2019

	PONEDELJEK 6. 5.	TOREK 7. 5.	SREDA 8. 5.	ČETRTEK 9. 5.	PETEK 10. 5.
ZAJTRK VRTEC	Pirin kruh, pašteta, kisle kumarice, kamilični čaj GLUTEN	Biga, sadni jogurt oreščki GLUTEN, LAKTOZA, OREŠČKI	Mlečni osukanec s posipom, sadni čaj LAKTOZA, GLUTEN, JAJCA	Sirova štručka, sadni čaj GLUTEN	Polnozrnata žemlja, hrenovka, gorčica/kečap, lipov čaj GLUTEN, GORČIČNO SEME
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, čaj	Sadje	Sadje	Sadje, sadni čaj	Suho sadje
ŠOLSKA MALICA	Pirin kruh, pašteta, kisle kumarice, kamilični čaj GLUTEN	Biga, sadni jogurt, oreščki GLUTEN, LAKTOZA, OREŠČKI	Mlečni osukanec s posipom, sadni čaj LAKTOZA, GLUTEN, JAJCA	Sirova štručka, sadni čaj GLUTEN	Testeninska solata, limonada GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Porova juha, testenine z mesno polivko, zelena solata z radičem GLUTEN, LAKTOZA	Fižolova juha s testeninami, cmoki/skutni/ajdovi štruklji, jabolčna čežana GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha z zakuho, puranji zrezek v naravni omaki, riž z grahom, zelena solata GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA, ZELENA	Ričet, kruh, biskvit s sadjem GLUTEN, JAJCA	Ohrovt s krompirjem, mesna rolada s korenčkom, puding s smetano GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Napolitanke, jabolčni nektar GLUTEN, JAJCA, OREŠČKI	Polnozrnati keksi, sok GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Koruzni kruh, jogurt GLUTEN, LAKTOZA	Francoski rogljiček, sadje GLUTEN, LAKTOZA	Puding GLUTEN, LAKTOZA
11. 5. 2019 – delovna sobota ŠPORTNI DAN, MALICA: SENDVIČ S KLOBASO IN SIROM, SOK, JABOLKO					

	PONEDELJEK 13. 5.	TOREK 14. 5.	SREDA 15. 5.	ČETRTEK 16. 5.	PETEK 17. 5.
ZAJTRK VRTEC	Ovseni kruh, tunin namaz/tuna v olju, čaj GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Makovka, lešnikovo mleko GLUTEN, LAKTOZA	Čokolino, čokolešnik LAKTOZA, GLUTEN	Črni kruh, piščančje prsi, zelena paprika/sveže kumare GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, šipkov čaj	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Ovseni kruh, tunin namaz/tuna v olju, čaj GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Makovka, lešnikovo mleko GLUTEN, LAKTOZA	Mesna enolončnica s stročnicami, črni kruh, sok GLUTEN	Črni kruh, piščančje prsi, zelena paprika/sveže kumare GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Piščančji file v rockfort omaki, njoki, rdeča pesa v solati/zelena solata GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha z zakuho, dunajski puranji zrezek, rizibizi, zelena solata s koruzo GLUTEN, JAJCA, ZELENA	Korenčkova juha, rižev narastek z jagodnim prelivom, jabolčni kompot/sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Zelenjavna juha, palačinke s skuto, jabolčni kompot GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Goveji golaž, polenta, jabolčna pita GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadni krožnik, polnozrnati keksi GLUTEN, JAJCA	Sadni jogurt, žemlja GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati kruh, skutin namaz, čaj GLUTEN, LAKTOZA	Skuta s podloženim sadjem GLUTEN, LAKTOZA	Puding, sok GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 20. 5.	TOREK 21. 5.	SREDA 22. 5.	ČETRTEK 23. 5.	PETEK 24. 5.
ZAJTRK VRTEC	Koruzni kruh, pašteta, češnjev paradižnik, šipkov čaj GLUTEN	Mlečni riž s posipom (cimet, kakav), beli kruh GLUTEN, LAKTOZA	Pirin kruh, maslo, med/marmelada, kakav GLUTEN, LAKTOZA	Beli kruh z nutelo, mleko GLUTEN, LAKTOZA, OREŠČKI	Čokolino/malica po izboru GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, sadni čaj	Sadje	Sadje, šipkov čaj	Sadje, skutka s podloženim sadjem LAKTOZA	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Koruzni kruh, pašteta, češnjev paradižnik, šipkov čaj GLUTEN	Mlečni riž s posipom (cimet, kakav), beli kruh GLUTEN, LAKTOZA	Krompirjev golaž, pirin kruh, sok GLUTEN	Beli kruh z nutello, mleko GLUTEN, LAKTOZA, OREŠČKI	Malica po izbiri 1. razreda
KOSILO	Kostna juha, polnozrnati tortelini zmesno polivko, zelena solata s koruzo GLUTEN, JAJCA	Brokolijeva juha, ribji file, kuhan krompir z blitvo, sok GLUTEN, LAKTOZA, RIBE	Goveja juha z ribano kašico, pečen piščanec, ajdova kaša, mlinci, zelena solata GLUTEN, JAJCA	Zelenjavna enolončnica, pleskavica, ajvar, pire krompir, paradižnikova solata GLUTEN, LAKTOZA	Pasulj, beli/črni kruh, sadna solata s smetano GLUTEN, LAKTOZA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sezamova bombetka, jabolko GLUTEN, LAKTOZA, SEZAM	Sadni jogurt, bela žemlja GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati Domačica keksi, sok GLUTEN, LAKTOZA	Jagode s smetano in sladoledom LAKTOZA	Oreščki, suho sadje, sadni čaj OREŠČKI

	PONEDELJEK 27. 5.	TOREK 28. 5.	SREDA 29. 5.	ČETRTEK 30. 5.	PETEK 31. 5.
ZAJTRK VRTEC	Ovseni kruh, pusta šunka, sadni čaj GLUTEN	Polenta, kislá smetana/mleko GLUTEN, LAKTOZA	Umešana jajca, pirin kruh, šipkov čaj GLUTEN, JAJCA	Pirin kruh, skutin namaz, sveže kumare, bezgov čaj GLUTEN, LAKTOZA	Rogljiček, kakav GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, sadni čaj	Sadje	Sadje	Sadje, šipkov čaj	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Ovseni kruh, pusta šunka, sadni čaj GLUTEN	Polenta, kislá smetana/mleko GLUTEN, LAKTOZA	Makaronovo meso, parmezan, pirin kruh, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Pirin kruh, skutin namaz, sveže kumare, bezgov čaj GLUTEN, LAKTOZA	Rogljiček, kakav GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
KOSILO	Goveja juha z zakuho špinača, pire krompir, kuhana Eko govedina, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Kostna juha z zakuho, telečji zrezek v smetanovi omaki, njoki, zelena solata s koruzo GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Prežganka, zelenjavno-mesna rižota, zeljna solata s krompirjem GLUTEN, LAKTOZA, JAJCE	Zelenjavna juha, pečena svinjska ribica, pražen krompir, kumarična solata GLUTEN	Ričet, biskvitno pecivo s sadjem, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Različno narezano sadje	Beli kruh, topljeni sir, šipkov čaj GLUTEN, LAKTOZA	Marmorni kolač, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Skutka s podloženim sadjem LAKTOZA	Črni kruh, skutin namaz, čaj, 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