




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

JEDILNIK za mesec marec 2019

	PONEDELJEK 4. 3.	TOREK 5. 3.	SREDA 6. 3.	ČETRTEK 7. 3.	PETEK 8. 3.
ZAJTRK	Koruzni kruh, pašteta, kislá kumara, šipkov čaj z limono in medom GLUTEN	Krof, kakav LAKTOZA, GLUTEN	Polnozrnati ali ajdov kruh z orehi, maslo, bio marmelada, metin čaj GLUTEN, LAKTOZA	Čokolino/kosmiči, mleko LAKTOZA, GLUTEN	Štručka, hrenovka, gorčica/kečap, lipov čaj GLUTEN, GORČIČNO SEME
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, čaj	Sadje	Sadje, čaj	Sadje	Suho sadje
ŠOLSKA MALICA	Koruzni kruh, pašteta, kislá kumara, šipkov čaj z limono in medom GLUTEN	Krof, kakav LAKTOZA, GLUTEN	Polnozrnati ali ajdov kruh z orehi, maslo, bio marmelada, metin čaj GLUTEN, LAKTOZA	Jota, kmečki kruh, sadni čaj GLUTEN	Štručka, hrenovka, gorčica/kečap, lipov čaj GLUTEN, GORČIČNO SEME
KOSILO	Boranja, mešani kruh, GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Mesno zelenjavna enolončnica, marmorni kolač, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Špinačna juha, široki rezanci v gobovi omaki, zelena solata LAKTOZA, GLUTEN	Piščančji paprikaš, koruzni žganci, zelena solata s fižolom GLUTEN, LAKTOZA	Korenčkova juha z zakuho, telečja pečenka, zeljne krpice GLUTEN, JAJCA
MALICA	Polbeli kruh, rezina kuhanega pršuta, kamilični čaj GLUTEN	Pol graham žemlje, sadni jogurt GLUTEN, LAKTOZA	Francoski rogljiček, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Jabolko, polnozrnati keksi GLUTEN, LAKTOZA	Čokoladni puding GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 11. 3.	TOREK 12. 3.	SREDA 13. 3.	ČETRTEK 14. 3.	PETEK 15. 3.
ZAJTRK	Beli kruh, šunka, sir, čaj GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni osukanec, posip LAKTOZA, GLUTEN	Umešano jajce, ovseni kruh, planinski čaj GLUTEN, LAKTOZA	Mesni namaz/topljeni sir, ovseni kruh, sadni čaj LAKTOZA, GLUTEN	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/ čokolino,kruh, GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Suho sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Beli kruh, šunka, sir, čaj GLUTEN, LAKTOZA	Sadni jogurt, graham žemlja GLUTEN, LAKTOZA	Pašta, mešani kruh, sadni sirup	Ovseni kruh,topljeni sir, sadni čaj LAKTOZA, GLUTEN	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/ čokolino,kruh, GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Fižolova juha s kroglicami , cmoki/skutini/ajdovi štruklji, jabolčni kompot GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha z zakuho, zelenjavna rižota s piščančjim mesom, zelena solata s koruzo GLUTEN, ZELENA JAJCA	Prežganka, rižev narastek z jagodnim prelivom, kompot GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Štefani pečenka, krompirjeva omaka, sadna solata GLUTEN	Goveji golaž s polento, biskvitno pecivo s sadjem, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA
MALICA	Hruške, banane	Bio sadni jogurt, pol graham žemlje GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, topljeni sir, sok GLUTEN, LAKTOZA	Beli kruh, maslo, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Kivi, banana

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
	18. 3.	19. 3.	20. 3.	21. 3.	22. 3.
ZAJTRK	Črni kruh, tunin namaz/tuna v kosu, sveža paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	EKO: kmečki kruh, meso iz tunke/eko zaseka, zeliščni čaj LAKTOZA, GLUTEN	Polenta, mleko, kruh LAKTOZA, GLUTEN	Turist kruh, nutella, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni osukanec, sadni čaj ali malica po izbiri 3. razreda GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Suho sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Črni kruh, tunin namaz/tuna v kosu, sveža paprika, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	EKO: kmečki kruh, meso iz tunke/eko zaseka, zeliščni čaj LAKTOZA, GLUTEN	Makaronovo meso, črni kruh, sok GLUTEN	Turist kruh, nutella, mleko GLUTEN, LAKTOZA	Malica po izbiri 3. r
KOSILO	Bučna juha, pečena svinjska ribica, mlinci, rdeča pesa GLUTEN, LAKTOZA	Goveja juha z zakuho špinača, pire krompir, kuhana EKO govedina, sok GLUTEN, ZELENA LAKTOZA, JAJCA	Brokolijeva juha, pečen piščanec, kus kus mlinci, kitajsko zelje v solati GLUTEN, LAKTOZA	Kostna juha s fritati, puranji zrezek po dunajsko, pečen krompir, mešana solata GLUTEN, JAJCA, ZELENA	Pasulj, sadna solata GLUTEN
MALICA	Ovseni kruh, pašteta, mandarina/pomaranča GLUTEN	Eko jogurt, koruzni kruh GLUTEN, LAKTOZA	Vaniljev puding GLUTEN, LAKTOZA	Grozdje, rozine	Črni kruh, skutin namaz, sojino mleko GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 25. 3.	TOREK 26. 3.	SREDA 27. 3.	ČETRTEK 28. 3.	PETEK 29. 3.
ZAJTRK	Mlečna pletenica, kakao GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, piščančja prsa, sir, zelena paprika, čaj z limono GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni riž, čokoladni posip LAKTOZA	Polbeli kruh, maslo, marmelada/med, lipov čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Vmešana jajca, polbeli kruh, čaj GLUTEN
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Suho sadje	Sadje	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Mlečna pletenica, kakao GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, piščančja prsa, sir, zelena paprika, čaj z limono GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni riž, čokoladni posip LAKTOZA	Polbeli kruh, maslo, marmelada/med, lipov čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Vmešana jajca, polbeli kruh, čaj GLUTEN
KOSILO	Brokolijeva juha, gratinirane testenine s skuto, ananasov kompot GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Krompirjev golaž s hrenovko, buhtli, sok GLUTEN, JAJCA	Špinačna juha, testenine-svedri v mesno zelenjavni omaki, kitajsko zelje /rdeča pesa GLUTEN, LAKTOZA	Goveja juha z zakuho, puranji file po vrtnarsko, dušeni riž, motovilec s koruzo GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA,	Brezmesna enolončnica iz stročnic, domača gibanica, sok GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA
MALICA	Pol skutine žemljice, sir ementalec, lešniki	Sadni jogurt, koruzni kruh GLUTEN, LAKTOZA	Ananas, banane	Čokoladni puding GLUTEN, 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