





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

JEDILNIK za mesec september 2018

	PONEDELJEK 3. 9.	TOREK 4. 9.	SREDA 5. 9.	ČETRTEK 6. 9.	PETEK 7. 9.
ZAJTRK VRTEC	Žemlja, puranja prsa, sir, zelena paprika, sok GLUTEN, LAKTOZA	Ovseni kruh, pašteta, sadni čaj GLUTEN,	Mlečni osukanec s posipom/mleko pirin kruh GLUTEN, LAKTOZA	Palačinke z marmelado/čokoladno kremo, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Makovka, kakav GLUTEN, LAKTOZA,
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje, čaj z limono	Sadje, čaj	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Žemlja, puranja prsa, sir, zelena paprika, sok GLUTEN, LAKTOZA	Ajdov kruh, pašteta (eko in navadna) rezina kuhanega jajca, mleko GLUTEN, LAKTOZA, JAJCE	Zelenjavno mesna enolončnica, sok/topljeni sir GLUTEN, LAKTOZA	Palačinke z marmelado/čokoladno kremo, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Makovka, kakav GLUTEN, LAKTOZA,
KOSILO	Zelenjavna enolončnica z ajdovo kašo, koruzni kruh, sadna solata GLUTEN	Porova juha, testenine/tortelini z mesno polivko, zelena solata GLUTEN, LAKTOZA	Goveja juha z rezanci, špinača, pire krompir, kuhana EKO govedina, sok GLUTEN, JAJCA, ZELENA, LAKTOZA	Kostna juha s fritati, makaronovo meso, zelena solata s koruzo GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA, ZELENA	Zelenjavna juha, pečen svinjski zrezek, rizi bizi, rdeča pesa GLUTEN
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Črni kruh, ananas, orehova jedrca, sok GLUTEN, OREŠČKI	Sadni jogurt, ajdova blazinica GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati keksi, gosti sok GLUTEN, LAKTOZA	Banane in suho sadje	Sezonsko sadje GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 10. 9.	TOREK 11. 9.	SREDA 12. 9.	ČETRTEK 13. 9.	PETEK 14. 9.
ZAJTRK VRTEC	Domači kmečki kruh, piščančja prsa, sir, rezine kisle kumare, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Graham žemlja, bio jogurt/ bio kefir GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati kruh, zeliščno maslo, zelena paprika GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni riž s čokoladnim posipom LAKTOZA, SOJA	Črni kruh, suha salama, sir, češnjev paradižnik kamilični čaj GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, čaj/sok	Sadje	Sadje, čaj/sok	Sadje	Suho sadje
ŠOLSKA MALICA	Domači kmečki kruh, piščančja prsa, sir, rezine kisle kumare, sadni čaj GLUTEN, LAKTOZA	Graham žemlja, bio jogurt/ bio kefir GLUTEN, LAKTOZA	Solata iz polno-zrnatih testenin /polnozrnati kruh GLUTEN	Mlečna prosena kaša s posipom LAKTOZA	Pašta, ovseni kruh/ topljeni sir, sok GLUTEN
KOSILO	Krompirjeva juha, goveji file v vrtnarski omaki, njoki, zeljna solata GLUTEN, LAKTOZA	Zelenjavna mineštra s čičeriko, rižev narastek z jagodnim prelivom GLUTEN, LAKTOZA, ZELENA	Piščančji paprikaš, polenta, zelena solata s koruzo GLUTEN, LAKTOZA	Grahova juha, pečene piščančje krače, kus kus, zelena solata, kruh, sok GLUTEN, LAKTOZA,	Porova juha, ribji file, krompirjeva solata GLUTEN, LAKTOZA, RIBE
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Koruzni kruh, krožnik z različnimi siri, orehova jedrca GLUTEN, LAKTOZA, OREŠČKI	Polnozrnati kruh, piščančja prsa, sir GLUTEN, LAKTOZA	Makova bombetka, napitek/sezonsko sadje GLUTEN, LAKTOZA	Grozdje, rezine sira, orehova jedrca, kruh LAKTOZA, OREŠČKI	Marmorni kolač, sok GLUTEN LAKTOZA

	PONEDELJEK 17. 9.	TOREK 18. 9.	SREDA 19. 9.	ČETRTEK 20. 9.	PETEK 20. 9.
ZAJTRK VRTEC	Polnozrnati kruh, ribji namaz, zelena paprika GLUTEN, LAKTOZA , RIBE	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, poli klobasa, šipkov čaj, GLUTEN, LAKTOZA	Polbeli kruh, zeliščni skutin namaz, bezgov čaj z medom GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, piščančje prsi, sir, sveže kumarice, limonada GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, čaj/sok	Sadje, sadni jogurt LAKTOZA	Sadje	Sadje, čaj	Sadje
ŠOLSKA MALICA	Polnozrnati kruh, ribji namaz, zelena paprika GLUTEN, LAKTOZA , RIBE	Čokoladne žitne kroglice/koruzni kosmiči/musli z mlekom/kruh, GLUTEN, LAKTOZA	Koruzni kruh, makaronovo meso, parmezan GLUTEN, LAKTOZA	Polbeli kruh, zeliščni skutin namaz, češnjev paradižnik, bezgov čaj z medom GLUTEN, LAKTOZA	Malica po izboru 9.razreda
KOSILO	Goveji golaž, polenta, flancati, sok GLUTEN, JAJCA	Brokolijeva juha, špageti z bolonjsko omako in ribanim sirom, zelena solata s korenčkom GLUTEN, JAJCA	Bučna juha, pečena svinjska ribica z mlinci, rdeča pesa, sok GLUTEN, LAKTOZA	Zelenjavna juha, palačinke s skuto, ananasov kompot GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Ričet z zelenjavo, kruh, sadna solata s smetano GLUTEN, LAKTOZA
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Pol sirove štručke, bio jabolčni sok GLUTEN, LAKTOZA	Bio jogurt/bio kefir, črna žemlja GLUTEN, LAKTOZA	Bio sadje, pirina žemlja GLUTEN, LAKTOZA	Kosmiči z vaniljevim pudingom GLUTEN, LAKTOZA	Kajzerica, lešnikovo mleko GLUTEN, LAKTOZA

	PONEDELJEK 24. 9.	TOREK 25. 9.	SREDA 26. 9.	ČETRTEK 27. 9.	PETEK 28. 9.
ZAJTRK VRTEC	Koruzna bombetka z maslom, bela žitna kava GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni riž s čokoladnim posipom/ mleko, kruh GLUTEN, LAKTOZA, SOJA	Črni kruh, šunka, poltrdi sir, zelena paprika, sadni čaj z limono GLUTEN, LAKTOZA	Polnozrnati kruh, čičerikin namaz/ maslo, metin čaj GLUTEN, LAKTOZA	Ovseni kruh, maslo, ananas, šipkov čaj z limono GLUTEN, LAKTOZA
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje	Sadje	Sadje	Sadje	Polnozrnati keksi
ŠOLSKA MALICA	Koruzna bombetka z maslom, bela žitna kava GLUTEN, LAKTOZA	Mlečni riž s čokoladnim posipom/ mleko, kruh GLUTEN, LAKTOZA, SOJA	Krompirjev golaž s hrenovko, sadni sok GLUTEN	Polnozrnati kruh, ribji namaz/ maslo, metin čaj GLUTEN, LAKTOZA	Pirin kruh, skutin namaz z zelišči, planinski čaj GLUTEN, LAKTOZA
KOSILO	Goveja juha, puranji dunajski zrezek, pražen krompir, zeljna solata GLUTEN, LAKTOZA, ZELENA	Piščančja enolončnica, cmoki, sirovi in ajdovi štruklji, sadna solata iz eko sadja GLUTEN, LAKTOZA	Korenčkova juha, rižota z mesom, kumarična solata GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, sok GLUTEN, LAKTOZA	Zelenjavna enolončnica, biskvit z eko sezonskim sadjem, eko jabolčni sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA,
POPOLDANSKA MALICA VRTEC	Bio sezonsko sadje	Grozdje, melone	Domači buhtelj, limonada GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Marmorni kolač, suho sadje, sok GLUTEN, LAKTOZA, JAJCA	Koruzni kruh, mini mocarela sir, gosti sok GLUTEN, LAKTOZA

***29.9.2018 DELOVNA SOBOTA (nadomeščanje 24.12.2018) MALICA: SENDVIČ, SOK, SADJE**

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

Jedilnik sestavljajo: Andreja Kmetec organizator 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.