


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

OKTOBER 2019 – 5. teden

	PONEDELJEK 28. 10.	TOREK 29. 10.	SREDA 30. 10.	ČETRTEK 31. 10.	PETEK 1.11.
ZAJTRK	Makova štručka, bela kava GLUTEN, LAKTOZA	Črna zemlja, sadni, navadni jogurt GLUTEN, LAKTOZA	Črni kruh, bio-maslo, marmelada/med, kakav, banana GLUTEN, LAKTOZA SŠSZ	PRAZNIK	PRAZNIK
DOPOLDANSKA MALICA VRTEC	Sadje, čaj	Sadje, sadni jogurt LAKTOZA	Sadje		
ŠOLSKA MALICA	POČITNICE	POČITNICE	POČITNICE	PRAZNIK	PRAZNIK
KOSILO	Segedin golaž, pečena polenta, flancati GLUTEN, JAJCA	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, sadna solata GLUTEN, LAKTOZA	Gobova juha z ajdovo kašo, testenine s sirovo/tunino omako, zelena solata s korenčkom GLUTEN, JAJCA, LAKTOZA		
MALICA	Pol sirove štručke, bio jabolčni sok GLUTEN, LAKTOZA	Kruh, topljeni sir GLUTEN, LAKTOZA	Različno 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.

SŠSZ – SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE

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.

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.

