JEDILNIK PO IZBORU UČENCEV DEVETIH RAZREDOV

V letošnjem šolskem letu so učenci predstavniki razredov, na seji šolskega parlamenta, izrazili željo, da bi sodelovali pri izdelavi jedilnika šolske prehrane. Na sestanku z vodjo prehrane sta predsednica ter podpredsednica šolskega parlamenta predstavili idejo, katera se je vsem navzočim zdela izvedljiva.

Možnost izdelave jedilnika smo ponudili devetim razredom, ki bodo konec šolskega leta zapustili naše prostore. 9. a, b, in c, so na razredni uri skupaj z razrednikom pripravili svoje predloge za dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico.

Predloge bodo predstavniki razreda z vodjo prehrane Petro Rusjan pregledali, se o izborih pogovorili ter skupaj pripravili tedenski jedilnik. Vsi obroki bodo kljub izbiri razredov, zagotavljali standarde, ki določajo šolsko prehrano.

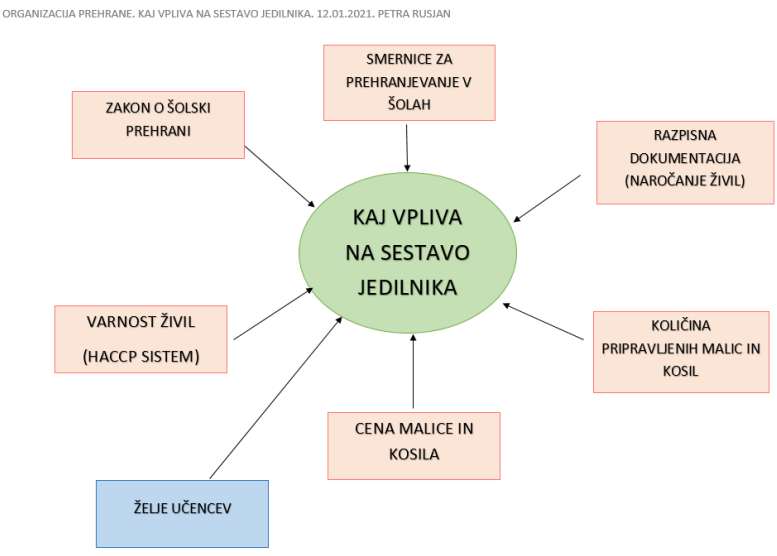
9. b razred je svoje predloge podal, predstavnici sta se sestali z vodjo prehrane in v tednu od 31. 1. 2022 do 4. 2. 2022 bo tedenski jedilnik po izboru 9. b razreda.

Izdelava jedilnika je potekala takole:

Predstavnici 9.b razreda Terezo in Klaro, sem peljala na ogled kuhinje. Oblekli sta zaščitno haljo in kapo ter podpisali izjavo, da sta zdravi. Vse je potekalo v skladu s HACCP sistemom. Kuhinja se jima je zdela zelo velika (kar tudi je, saj povprečno pripravljamo 830 malic in 960 kosil).

Učenkam sem predstavila način dela v kuhinji in izvedele so kaj vse je potrebno upoštevati pri sestavi jedilnika (Slika 1).

Skupaj s predlogi, ki so jih predhodno izbrali učenci 9.b razreda ter z upoštevanjem pravil za sestavo jedilnika, smo sestavili celoten tedenski jedilnik (malico, kosilo in popoldansko malico), ki bo izveden prvi teden v februarju.



Slika 1: Kaj vpliva na sestavo jedilnika

OŠ ANTONA GLOBOČNIKA, CESTA NA KREMENCO 2, 6230 POSTOJNA

DOBER TEK Slovenija

Jedilnik po izboru učencev 9.b razreda

FEBRUAR

JEDILNIK 21 (31·01·2022 – 04·02·2022)

ŠOLSKA SHEMA

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
MALICA	***MALICA***	***MALICA***	***MALICA***	***MALICA***
TUNIN NAMAZ[2,5], BIO POLBELI KRUH[1-pšenica], KORENJE, SADNI ČAJ Z LIMONO	PLETENKA[1-pšenica,ječmen,2,sledi:8,11,12,13], KAKAV Z DOMAČIM MLEKOM[2,11,sledi:2,1-pšenica], SUHO SADJE Z OREŠČKI[8,10] *ŠOLSKA SHEMA: OREHI*	KUHAN PRŠUT, BIO POLBELI KRUH[1-pšenica], KISLA KUMARICA, JABOLČNI SOK	KOSMIČI S SADJEM IN ČOKOLADO[1-pšenica,2,8,11], PASTERIZIRANO MLEKO[2], JABOLKO	SIROV BUREK[1-pšenica,2,3,sledi:8,11,12], PROBIOTIČNI NAVADNI JOGURT[2]
KOSILO	***KOSILO***	***KOSILO***	***KOSILO***	***KOSILO***
FIŽOLOVKA S TESTENINAMI[1-pšenica,3], KLOBASA (SVINJSKO MESO), REZINA KRUHA[1-pšenica], SKUTNI ZAVITEK[1-pšenica,2,3,sledi:8,11,12,13] VODA	ČUFTI V PARADIŽNIKOVI OMAKI[1-pšenica,3], PIRE KROMPIR[2], ZELENA SOLATA, VODA	PIŠČANČJI ZREZEK V SMETANOVI OMAKI[2] RIŽ, RDEČA PESA, VODA	ŽEMLJICA S SEZAMOM[1-pšenica,12,sledi: 2,3,8,11,13], SVINJSKA PLESKAVICA, ZELENA SOLATA, PARADIŽNIK, AJVAR IN MAJONEZA[3,14], LIMONADA	JOTA, REZINA KRUHA[1-pšenica], DOMAČ ČOKOLADNI PUDING[2], VODA
POPOLDANSKA MALICA	***POPOLDANSKA MALICA***	***POPOLDANSKA MALICA***	***POPOLDANSKA MALICA***	***POPOLDANSKA MALICA***
POLNOZRNATI GRISINI[1-pšenica,4,11,12], POMARANČA	HRUŠKA, REZINA KRUHA[1-pšenica]	BANANA, NAVADNI JOGURT[2]	SADNA SKUTKA[2], REZINA KRUHA[1-pšenica]	POLNOZRNATI KREKERJI[1-pšenica,sledi:11,12], MANDARINA

Opomba: V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil in ob večji odsotnosti zaposlenih v kuhinji, si pridržujemo pravico do spremembe jedilnika. Učenci imajo ves čas bivanja na šoli možnost pitja vode.

Oznake alergenov: **1** - gluten, **2** - mleko, **3** - jajca, **4** - arašidi, **5** - ribe, **6** - raki, **7** – mehkužci, **8** - oreščki (mandlji, lešniki, orehi, indijski, ameriški, brazilski oreščki, pistacija), **9** - listna zelena, **10** – žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l, **11** – soja, **12** - sezam, **13** - volčji bob, **14** – gorčično seme.

☐ Jedilnik brez mesa

Klikni na: https://www.dobertekslovenija.si/10-ciljev/

Slika 2: Jedilnik po izboru 9.b razreda.

Ker je tudi izgled jedilnika pomemben, sta učenki izbrali še barvo jedilnika in slikico zdravilne rastline artičoke, ki s svojimi grenčinami pomaga pri prebavi mastne in kalorične hrane ter ima vlogo pri zaščiti jeter.

Prvi projekt smo uspešno speljali in vesela sem bila sodelovanja z učenci. Želim si pa še, da bodo krožniki prazni in tako čim manj ostankov hrane.

Pa dober tek!

Vodja prehrane Petra Rusjan in mentor šolskega parlamenta Jernej Klemenak