

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. Jedilnik 9.b razreda smo kljub epidemiji in pomanjkanju kuhinjskega osebja, uspešno speljali. Odzivi so bili dobri in učenci so bili s prehrano zadovoljni.

Tokrat je svoje predloge podal 9.a razred. Predstavnici sta se sestali z vodjo prehrane in sestavili celoten jedilnik, ki ga bomo izpeljali v tednu od 7. 3. 2022 do 11. 3. 2022.

Izdelava jedilnika je otekala takole: Predstavnici Glorijo in Tino sem peljala na ogled naše šolske kuhinje. Oblekli smo zaščitno haljo, kapo in masko, tako da je vse potekalo v skladu s HACCP sistemom. Spoznali sta tudi vodjo kuhinje Tatjano, ki skrbi, da v kuhinji poteka vse tako kot je treba. Nato sem jima predstavila način dela v kuhinji in izvedele sta, kaj vse je potrebno upoštevati pri sestavi jedilnika.



Predstavnici sta se na srečanje zelo dobro pripravili in že imele oblikovane predloge za malico in kosilo. Nato smo jedilnik napisali, prilagodili ter oblikovali tako, da ga lahko speljemo glede na termine dostave živil ter glede na samo kuharsko izvedbo. Glorija in Tina sta bile z našim srečanjem zelo zadovoljne. Povedali sta, da je bila izkušnja zelo zanimiva in prijetna.

Slika 1: Predstavnici 9.a razreda in vodja kuhinje.



PONEDELJEK	TOREK 	SREDA	ČETRTEK	PETEK
MALICA	MALICA	MALICA	MALICA	MALICA
SIROV BUREK ^(1- pšenica,2,3,sledi:8,11,12) , NAVADNI PROBIOTIČNI JOGURT ⁽²⁾	ŠOLSKI SENDVIČ ^(1-pšenica,2,12, sledi:3,8,11,13) ; BOMBETA S SEZAMOM, PIŠČANČJA SALAMA, KISLA KUMARICA, LIMONADA ŠOLSKA SHEMA: BIO KIVI IZ SLOVENIJE	ČOKOLADNI MAFIN ^(1-pšenica,2,3 sledi:8,11,12) , OREŠČKI ⁽⁸⁾ , BELA KAVA Z DOMAČIM MLEKOM ⁽²⁾	KUHAN PRŠUT, BIO BELI KRUH ^(1-pšenica) , BIO ZELENA PAPRIKA, SADNI ČAJ	HOD-DOG ŠTRUČKA ^(1-pšenica, sledi:2,3,8,11,12,13) , PIŠČANČJA HRENOVKA Z OMEGA 3, MANDARINA, JABOLČNI SOK
KOSILO	KOSILO	KOSILO	KOSILO	KOSILO
KROMPIRJEV GOLAŽ ^(1-pšenica) , REZINA KRUHA ^(1-pšenica, sledi:2,3,8,11,12,13) , PARADIŽNIK V SOLATI, VODA	ŠPAGETI S TUNINO OMAKO ^(1- pšenica,3,5) , CVETAČA IN BROKOLI V SOLATI, VODA	KUS-KUS ^(1-pšenica) , PIŠČANČJE KOCKE V NARAVNI OMAKI ^(1-pšenica) , ZELENA SOLATA S FIŽOLOM IN KORUZO LIMONADA	NJOKI V SMETANOVI OMAKI ^(1-pšenica,2,3) , RDEČA PESA, VODA	LAZANJA ^(1-pšenica,2,3) , CVETAČA V SOLATI, VODA
POPOLDANSKA MALICA	POPOLDANSKA MALICA	POPOLDANSKA MALICA	POPOLDANSKA MALICA	POPOLDANSKA MALICA
POMARANČA, REZINA KRUHA ^(1-pšenica, sledi:2,3,8,11,12)	GRISINI S SEZAMOM ^(1- pšenica,12,sledi:2,11) , 100% JAGODNI SOK	NAVADNI JOGURT ⁽²⁾ , SUHO SADJE Z OREŠČKI ^(8,10)	BANANA	SADNI JOGURT ⁽²⁾ , REZINA KRUHA ^(1-pšenica, sledi:2,3,8,11,12,13)

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. a razreda

Za zaključek našega srečanja, sta učenki izbrali še barvo jedilnika ter sliko, na kateri sta otrok in brokoli. Slika opozarja na to, da je brokoli živilo z veliko mikrohranili, ki ugodno vplivajo na naše zdravje.

Tudi drugi projekt smo uspešno speljali in ponovno želim, da bodo krožniki prazni in tako čim manj ostankov hrane.

Pa dober tek!

Vodja prehrane Petra Rusjan