

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.

Uspešno smo izpeljali pripravo in izvedbo jedilnika za 9.a in 9.b razred. Projekt pa zaključujemo z izvedbo jedilnika, ki smo ga pripravili skupaj z 9.c razredom.

Učenci so v razredu pripravili predloge, nato sta predstavnici razreda skupaj z vodjo šolske prehrane, z upoštevanjem smernic za prehranjevanje v šolah in ostalih dejavnikov, ki vplivajo na sestavo jedilnika, izdelali jedilnik, ki ga bomo izvedli v tednu od 16. 05.2022 do 20. 05. 2022.

| DOPOLDANSKA MALICA | KOSILO |
|--|---|
| PO: čokolino s toplim in mrzlim mlekom TO: burek in jogurt SR: hot dog s kečapom in majonezo, sladek čaj ČE: nutella in toplo in mrzlo mleko PE: močnik (pšenični zdrob na mleku) s kakavom v prahu, kakav | PO: lazanja, solata, vanilijev puding, sok TO: mesne kroglice, pire, solata, sok SR: goveja juha, mesni tortelini s paradižnikovo omako, sok ČE: gobova juha, čevapčiči, lepinja, ajvar, čebula, sok PE: hamburger, pečen krompirček, sladoled, sok |

Slika 1: Predlogi 9.c razreda

Pri izdelavi jedilnika smo upoštevali tudi svetovni dan čebel, ki bo v petek, 20.5.2022. Čebelam se bomo poklonili tako, da se bomo sladkali s slovenskim medom, kateremu je dodano slovensko jagodičevje. Izdelek je produkt slovenskega proizvajalca Medenka.

OŠ ANTONA GLOBOČNIKA, CESTA NA KREMENCO 2, 6230 POSTOJNA

Jedilnik po izboru učencev 9.c razreda

MAJ

JEDILNIK ŠT-35

(16-05-2022 - 20-05-2022)



DOBER TEJAK
Slovenija

Sodelovanje z učenci je bilo koristno tako zame kot za učence.

Dobila sem vpogled o njihovih prehranjevalnih navadah in željah. Učenci, pa so dobili vpogled v to, kako se jedilniki sestavljajo in kaj vse je pri sestavi jedilnikov potrebno upoštevati. Predstavniki razredov so si kuhinjo tudi ogledali in dobili občutek kako in na kakšen način poteka priprava hrane v naši kuhinji.

| PONEDELJEK | TOREK | SREDA | ČETRTEK | SVETOVNI DAN ČEBEL |
|--|--|---|--|--|
| MALICA | MALICA | MALICA | MALICA | MALICA |
| ČOKOLEŠNIK ^(1-pšenica,8,11) , HLADNO MLEKO ⁽²⁾ , EKO BANANA | TUNIN NAMAZ ^(2,3) , BIO OVSENI KRUH ^(1-ovs) , EKO KIVI, VODA Z LIMONO | PLETENKA ^(1-pšenica,2,slodi: 3,8,11,12,13) , ČOKOLADNO MLEKO ⁽²⁾ , JAGODE ŠOLSKA SHEMA: ČEŠNJE | PIŠČANČJA HRENOVKA, HOD DOG ŠTRUČKA ^(1-pšenica,slodi: 2,3,8,11,12,13) , KISLA PAPRIKA, SADNI ČAJ | SLOVENSKI CVETLIČNI MED Z GOZDNO BOROVNICO, MASLO ⁽²⁾ , POLBELI KRUH ^(1-pšenica,slodi: 2,3,8,11,12,13) , BELA KAVA Z DOMAČIM MLEKOM ^(1-pšenica,ječmen,2) |
| KOSILO | KOSILO | KOSILO | KOSILO | KOSILO |
| SIROVI TORTELINI ^(1-pšenica,2,3,slodi:11) , GOBOVA OMAKA ^(1-pšenica,2) , ZELENA SOLATA S FIŽOLOM, SOK | PIŠČANČJA OBARA Z ULIVANCI ^(1-pšenica,3) , REZINA KRUHA ^(1-pšenica,slodi: 2,3,8,11,12,13) , SLADOLED KORNET VANILIJA- ČOKOLADA ^(1-pšenica,2,3,8,11,slodi:4) , VODA | LAZANJA ^(1-pšenica) , PARADIŽNIKOVA OMAKA ^(1-pšenica) , KUMARIČNA SOLATA, VODA | RIŽ TRI ŽITA Z ZELENJAVO ^(1-ječmen) , PURANJE KOCKE V NARAVNI OMAKI ^(1-pšenica) , PARADIŽNIKOVA SOLATA SOK | ČEVAPČIČI (svinjsko meso), PEČEN KROMPIR, AJVAR, RDEČA PESA, VODA |
| POPOLDANSKA MALICA | POPOLDANSKA MALICA | POPOLDANSKA MALICA | POPOLDANSKA MALICA | POPOLDANSKA MALICA |
| SVEŽA PAPRIKA, REZINA KRUHA ^(1-pšenica,slodi: 2,3,8,11,12,13) | GROZDJE, POLNOZRNATI GRISINI ^(1-pšenica,slodi:2,11,12) | MASLENI PIŠKOTI ^(1-pšenica,2,3) | NAVADNI JOGURT ⁽²⁾ , PREPEČENEC ^(1-pšenica,slodi:2,12,11) | JABOLKO |

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

Slika 2: Jedilnik po izboru učencev 9.c razreda.

Prispevek pripravila: Petra Rusjan, vodja prehrane