



SADNO-ZELENJAVNA MALICA

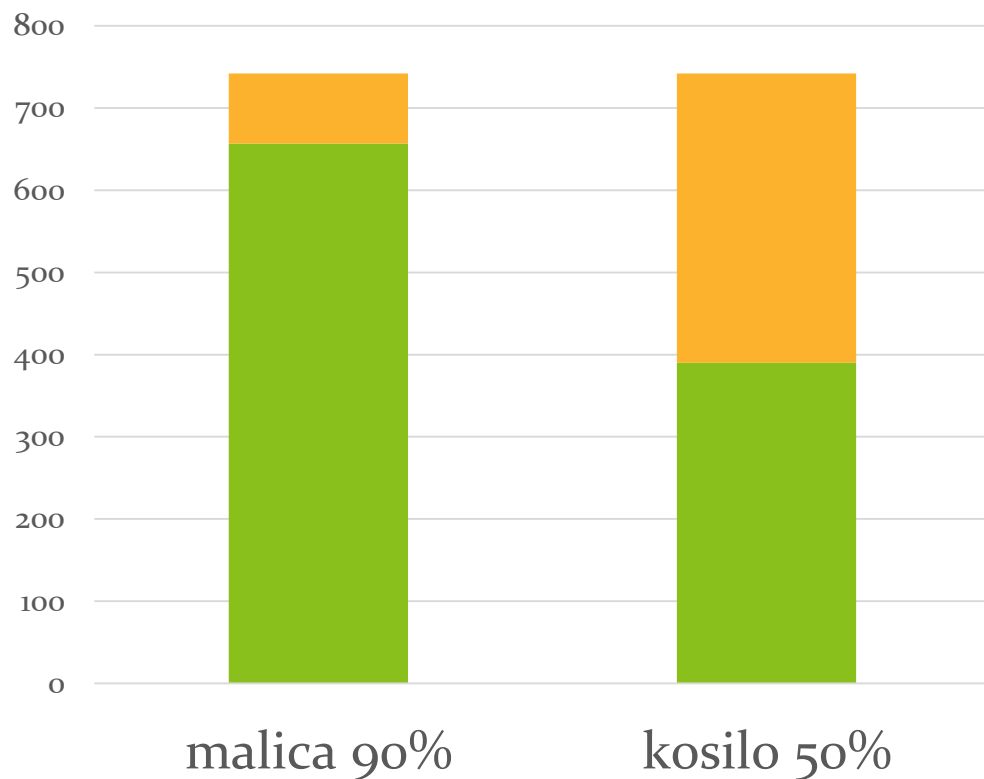


Eva Jelen



PREHRANA NA GIMNAZIJI VIČ

Dijaki na šolski prehrani



Šolska kuhinja z zaposlenimi kuharji in pomočniki

VRSTE MALICE (do 2015)

- NAVADNA MALICA dveh velikosti
- VEGETARIJANSKA
- VEGETARIJANSKA Z RIBO IN PERUTNINO

DILEMA – Kako slediti Smernicam in ohraniti redno prehrano dijakov v šoli?



Sosedje



Dijaški hladilnik
v jedilnici

SADJE IN ZELENJAVA PRI OBROKIH?



SADJE – prosto na hodnikih namesto porcijsko pri obrokih

ob 7:30 in ob 12:00

Zelenjava pri malici - izbirno namesto v sendviču

Teden zdravja - april 2015



Kratka anketa – poizvedba o
interesih za bolj zdrav obrok

Teden so organizirale članice
Zdrave šole in njihova mentorica
Barbara Černe Gresl

20-25 dijakov?



September 2015 – SADNO-ZELENJAVNA MALICA

3x tedensko zelenjavni obrok - solate
(običajno PON, SRE, PET)

90 dijakov!

2x tedensko sadni obrok –solate, smutiji
(običajno TOR, ČET)

Osebje v
kuhinji



ZELENJAVNI OBROKI

Obroke sestavlja različna zelenjava – (raznobarvna, listna, gomoljasta...)

Pogosto vključujemo stročnice.

Obroke z beljakovinami oz. kvalitetnimi maščobami bogatijo ribe, perutnina, siri in različna semena.

Pri začinjanju uporabljamo oljčno, bučno olje, občasno ekološki jabolčni kis, limone in sveža zelišča.

Ogljikovi hidrati, ki sestavljajo zelenjavne obroke, so večinoma iz polnozrnatih in ekološko pridelanih žit.

PRIMERI ZELENJAVNIH OBROKOV



Solata s pečenim lososom

- pečen file lososa
- solata kristalka
- rukola
- mlada špinača
- limonin sok
- oljčno olje

Solata 360 kcal
Štručka 150 kcal

Eko pirina štručka



Solata s stročjim fižolom in sirom



- kuhan zelen stročji fižol
- naribana surova rumena koleraba
- nariban sir
- bučno olje
- jabolčni kis

Eko kamutova štručka

Solata 350 kcal
Štručka 130 kcal

Solata s tremi riži, pečeno peso in bučo



- kuhana mešanica rdečega, rjavega in črnega riža
- pečene rezine rdeče pese
- pečene rezine hokaido ali muškatne buče
- oljčno olje
- sol, poper

Solata 500 kcal



SADNI OBROKI

Vanje kombiniramo različno sadje.

Pozimi sezonskemu dodajano zmrznjeno jagodičevje.

Smutije pogosto obogatimo z oreški in mlečnimi izdelki ali pa skuto obložimo s sadjem.

Obroke redko sladkamo, če pa že, najpogosteje uporabimo med.

Jogurtov smuti z borovnicami, brusnicami in medom



- Eko jogurt
- Borovnice (odtaljene)
- Brusnice (odtaljene)
- Cvetlični med

Ajdovo pecivo z orehi



smuti 200 kcal
ajd.pec. 130 kcal

Smuti iz banan in pomaranč z lanenimi semeni



- banane
- pomaranče
- namočena lanena semena

eko polnozrnati mafin



Mlečni napitek z bananami in kokosovo moko

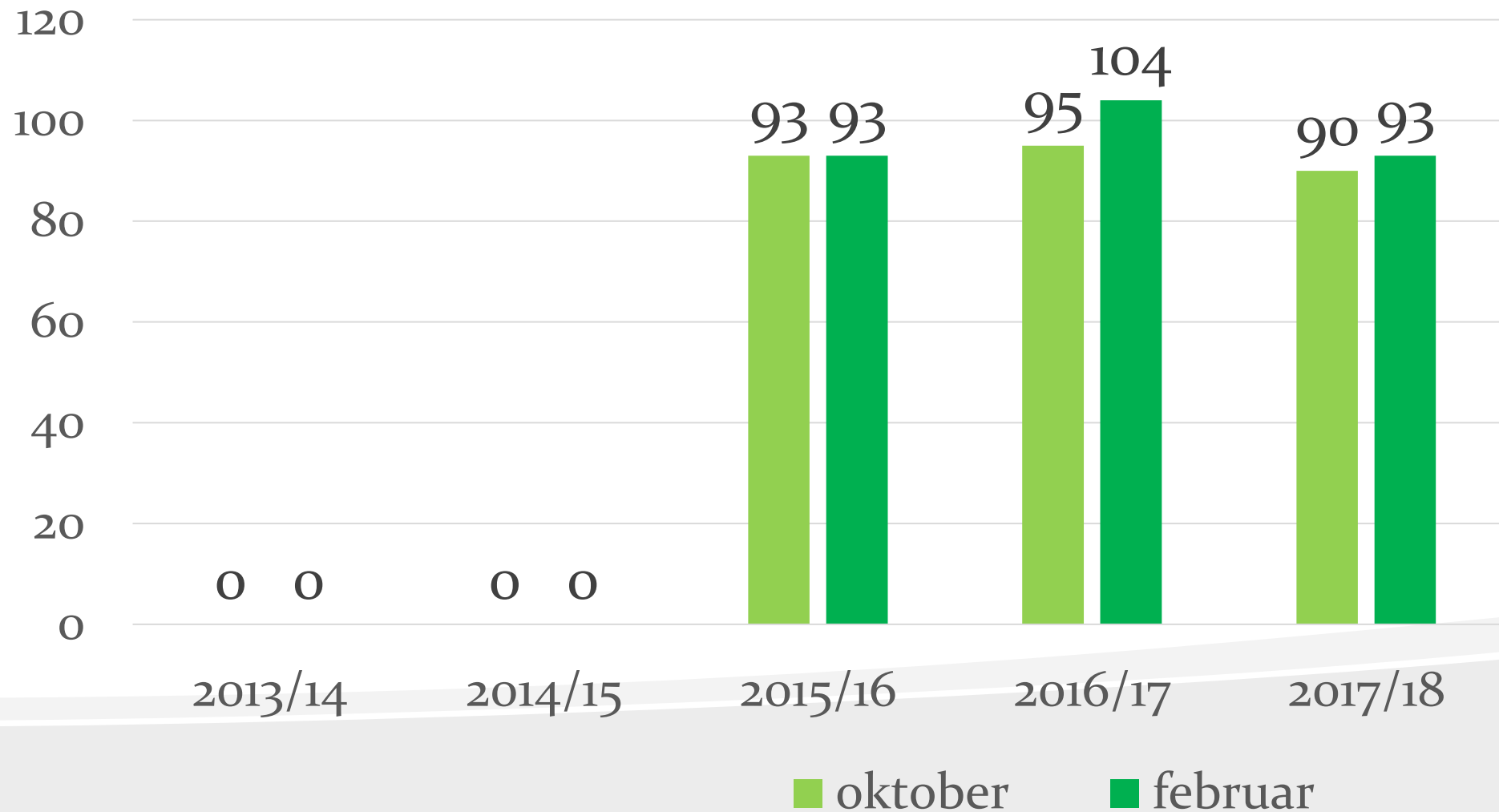


banane
kokosova moka
mleko

Brazilski oreški

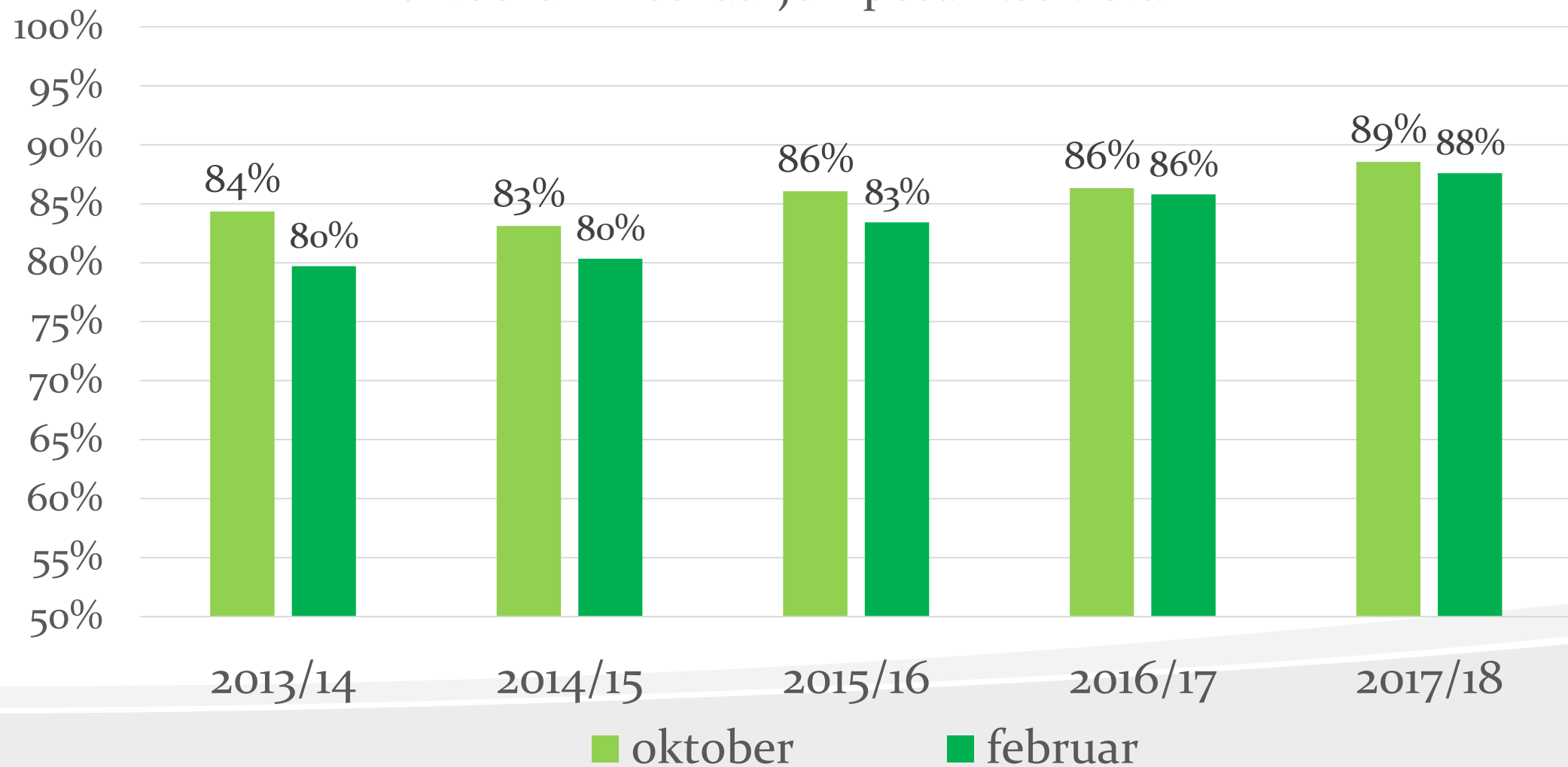


Število dijakov, naročenih na SZ malico v oktobru in februarju v posameznem šol.letu



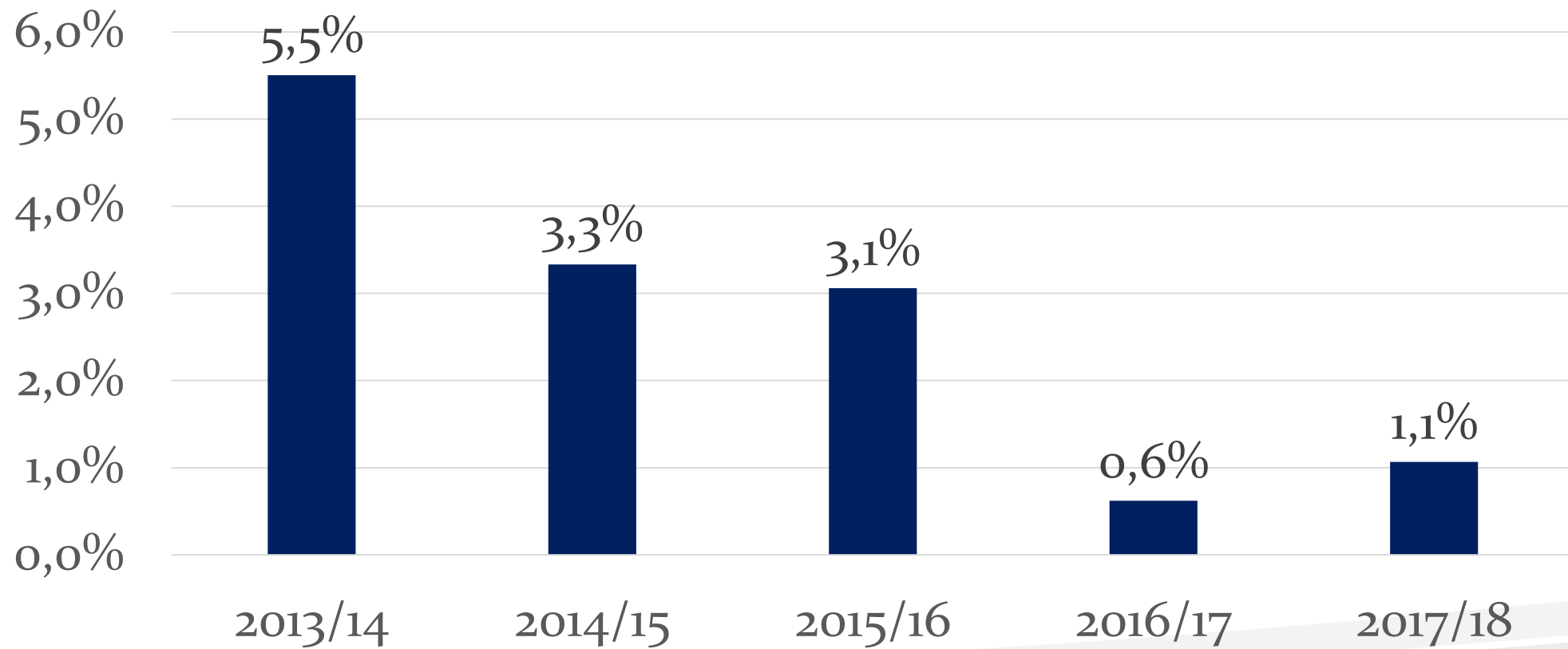


Primerjava deleža dijakov, naročenih na malico v oktobru in februarju v posam.šol.letu



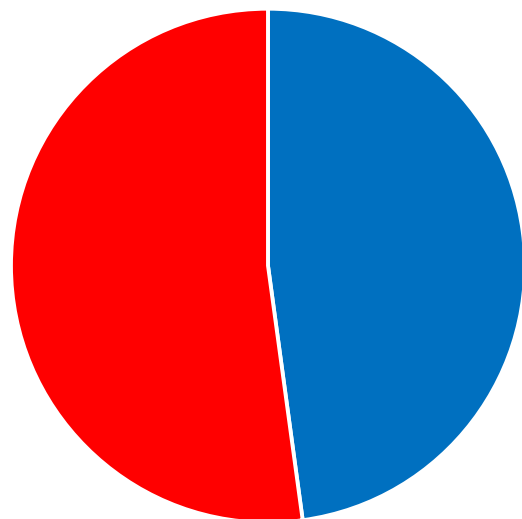


Upad v naročilih na malico med oktobrom in februarjem v posameznem šolskem letu



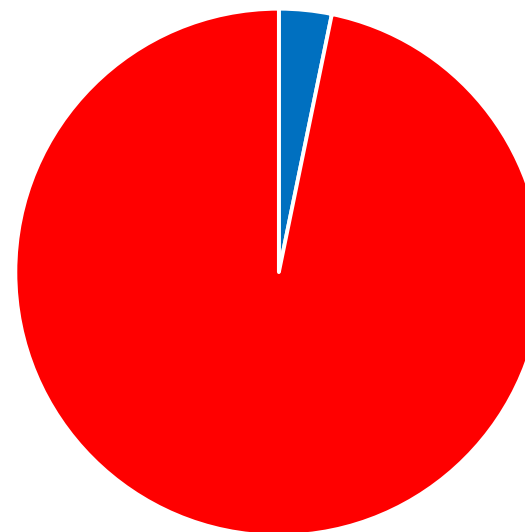


Naši dijaki po spolu



■ fanti ■ dekleta

Delež deklet, naročenih na SZ malico

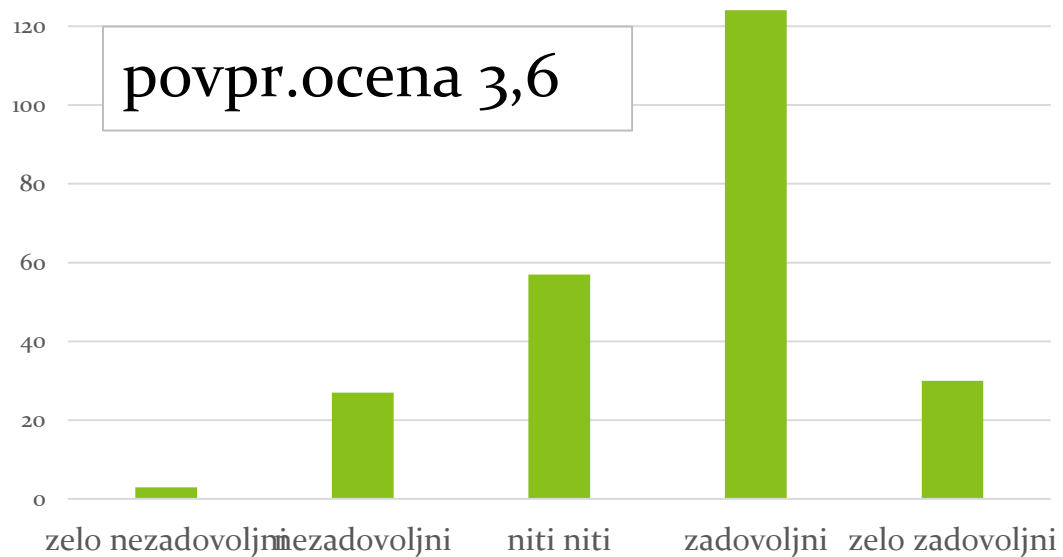


■ fanti ■ dekleta



Zadovoljstvo z malico – anketa v novembru 2017

Vsi naročeni dijaki



Naročeni na SZ malico

