

SLADOLED



Ni ga čez domači sladoled!

Tokrat predstavljamo tri preproste recepte za domači sladoled, ki vas bodo navdušili s svojo preprostostjo in končnim rezultatom!

RECEPT ZA DOMAČI SLADOLED BREZ SLADKORJA

Sestavine za domači sladoled brez sladkorja (za 4 osebe):

- ❖ 2,5 dl delno posnete sladke smetane
- ❖ 2,5 dl posnetega mleka
- ❖ 0,5 skodelice nesladkanega kakava v prahu
- ❖ 2 rumenjaka
- ❖ 1 vaniljev strok

V kozici počasi segrejemo mleko, a ne dovolimo, da zavre. Dodamo mu vaniljev strok in ga pustimo kuhati na šibkem ognju cca 20 minut. Medtem z ročnim mešalnikom penasto umešamo rumenjake. Po pretečenem času iz mleka odstranimo vaniljev strok, ga prerežemo na polovico in postrgamo semena, ki jih stresemo nazaj v mleko. Pustimo, da se mleko ohladi, ga precedimo in vlijemo v rumenjake. Premešamo in prestavimo v kozico. Tekočini dodamo kakav in kuhamo na šibkem ognju (masa ne sme zavreti!), dokler se ne zgosti. Znak, da moramo kozico odstaviti z ognja, je gosta pena, ki se med mešanjem nabere na žlici. Masi pustimo, da se ohladi, nato pa ji dodamo smetano. Prelijemo v strojček za pripravo sladoleda in sledimo navodilom uporabe. Sladoled nato prestavimo v plastično posod(ic)o in zamrzujemo. Pa veselo sladkanje!

RECEPT ZA PREPROST DOMAČ SLADOLED S SADJEM

Sestavine za domači sladoled s sadjem:

- ❖ 500 ml jogurta
- ❖ 500 ml sladke smetane
- ❖ 350 g sladkorja
- ❖ 300 g sadja (maline, breskve, jagode ...)

Postopek priprave domačega sladoleda s sadjem:

Najprej na koščke nasekljate sadje in ga z 200 grami sladkorja kuhate, dokler se sladkor povsem ne stopi. Omako nato ohladite in zmiksate, če ne želite imeti v sladoledu celih koščkov sadja. Ko je omaka pripravljena, se lotite stepanja smetane skupaj s 150 grami sladkorja, ki jim dodate še jogurt in malo manj kot tri četrt sadne omake. Dobro premešate in za okoli 10 ur postavite v zamrzovalnik. Po nekaj urah je smiselno maso še enkrat zmiksati, da odstranite morebitne kristalčke. Pred postrežbo sladoled prelijete s preostankom omake. Pa dober tek!

RECEPT ZA NIZKOKALORIČNI SLADOLED

Sestavine za nizkokalorični sadni sladoled:



- ❖ 2 banani
- ❖ zamrznjeno sadje po izbiri (maline, jagode, višnje, borovnice ...)

Postopek priprave nizkokaloričnega sadnega sladoleda:

V mešalnik damo najprej banani, ki smo ju narezali/razdelili na srednje debele kose, nato pa dodamo še sadje po lastnem izboru. Miksamo toliko časa, da masa postane mazljiva. In to je vsa umetnost! Pa dober tek!



1. TEDEN (1.6. 2020 – 5.6. 2020)

	PONEDELJEK 1.6. 2020	TOREK 2.6. 2020	SREDA 3.6. 2020	ČETRTEK 4.6. 2020	PETEK 5.6. 2020
ZAJTRK	Turist kruh, umešano jajce, planinski čaj.	Koruzna žemlja, bela kava	Temna štručka, poltrdi sir, otroški čaj.	Čajni rogljiček, čaj.	Polenta z mlekom.
MALICA	Kruh iz krušne peči, mlečni namaz, čaj, jabolko. Paprika (ŠSSZ) 	Mlečni pirin zdrob*, čokoladni posip s praženimi lešniki, banana.	Koruzna žemlja, sadni jogurt z več sadja, jabolko.	Polbeli kruh, piščančja pašteta, jabolko. Češnjev paradižnik (ŠSSZ) 	Ovseni kruh, domači tunin namaz, planinski čaj. Jagode (ŠSSZ) 
KOSILO	Puranji zrezki v smetanovi omaki, široki rezanci, zelena solata z redkvico	Krompirjev golaž s hrenovko, vanilijev puding z borovničevim prelivom	Brokolijeva kremna juha, mesna rižota z zelenjavo, zelena solata s paradižnikom.	Telečja obara s pirinimi žličniki in beluši, biskvitno pecivo z jabolki.	Prežganka z jajci, krpice z mletim mesom, zelena solata.
POPOLD. MALICA	Pirini keksi, sok.	Mafin.	Frutabela.	Sadni kefir, kruh.	Grisini.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici.

ŠSSZ – šolska shema sadja in zelenjave. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah.



ŠSM – šolska shema mlaka in mlečnih izdelkov. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole.

Zadržujemo si pravico do spremembe jedilnika.

2. TEDEN (8.6. 2020 – 12. 6. 2020)

	PONEDELJEK 8.6. 2020	TOREK 9.6. 2020	SREDA 10.6. 2020	ČETRTEK 11.6. 2020	PETEK 12.6. 2020
ZAJTRK	Čokolino.	Črni kruh, mlečni desert.	Makovka, kakav.	Mlečni riž s posipom.	Turist kruh, pašteta, kislakumarica, čaj.
MALICA	Rogljček z marmelado, belakava. Češnje (ŠSSZ) 	Sirova štručka, čokoladno mleko, jabolko.	Kruh s semeni, maslo, nstrgan korenček, čaj, jabolko. Mleko (ŠSM) 	Polbeli kruh, čokoladni namaz, čaj, jabolko.	Koruzni kosmiči z mlekom, banana.
KOSILO	Goveja juha z zakuho, pire krompir, sladko dušeno zelje s kuhano govedino.	Bograč, čokoladica.	Svinjina v čebulni omaki, rizibizi, kitajsko zelje v solati.	Bistra juha z zakuho, ocvrt file morskega lista, krompirjeva solata s kumarami.	Pasulj brez mesa, buhtlji.
POPOLD. MALICA	Skuta s podloženim sadjem, kruh.	Pirina štručka.	Čajni rogljiček.	Rezine melone.	Makovka.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici.

ŠSSZ – šolska shema sadja in zelenjave. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah.




ŠSM – šolska shema mlaka in mlečnih izdelkov. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole.

Zadržujemo si pravico do spremembe jedilnika.

3. TEDEN (15.6. 2020 – 19.6. 2020)

	PONEDELJEK 15.6. 2020	TOREK 16.6. 2020	SREDA 17.6. 2020	ČETRTEK 18.6. 2020	PETEK 19.6. 2020
ZAJTRK	Mlečni zdrob, kakavov posip	Črni kruh, jajčna omleta, otroški čaj.	Kosmiči, mleko.	Koruzni kruh, kislá smetana, marmelada, čaj.	Rogljíček, kakav.
MALICA	Polbeli kruh, topljeni sir, sok. Mleko (ŠSM) 	Kruh iz krušne peči, domači ribji namaz, čaj Rdeče redkvice (ŠSSZ) 	Ajdov kruh*, maslo*, med, bela kava.	Mlečni riž z mlekom*, čokoladni posip s praženimi lešniki, banana.	Polbeli kruh, hrenovka, gorčica, sok, jabolko. Paradižnik (ŠSSZ) 
KOSILO	Pečen piščanec, mlinci, ajdova kaša* , zelena solata.	Peresniki z junetino, korenčkom, papriko in bučkami* , parmezan, zelena solata s koruzo.	Puranji paprikaš, pire krompir, zelena solata	Rižota s telečjim mesom in zelenjavo, parmezan, pesa v solati.	Zelenjavna juha, carski praženec, domači jabolčni kompot.
POPOLD. MALICA	Marelíce in nektarine.	Probiotični jogurt.	Smuti.	Breskov kompot, koruzna žemlja.	Ajdov kruh z orehi.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici.

ŠSSZ – šolska shema sadja in zelenjave. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah.




ŠSM – šolska shema mlaka in mlečnih izdelkov. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedí, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole.

Zadržujemo si pravico do spremembe jedilnika.

4. TEDEN (22.6. 2020 – 23.6. 2020)

	PONEDELJEK 22.6. 2020	TOREK 23.6. 2020			
ZAJTRK	Ovseni kruh, čokoladni namaz, mleko.	Turist kruh, umešano jajce, planinski čaj.			
MALICA	Koruzni kruh, piščančja prsa, kisle kumarice, sok. Jagode (ŠSSZ) 	Makovka, kakav.	<p>Ju – hu – hu, počitnice so tu!!</p> 		
KOSILO	Mesna lasanja/špageti z bolonjsko omako, zelena solata.	Piščančji ražnjiči, pečen krompir, paradižnikova solata. Češnje (ŠSSZ) 			
POPOLD. MALICA	Koruzni kosmiči.	Čokoladna rezina.			

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici.

ŠSSZ – šolska shema sadja in zelenjave. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah.

ŠSM – šolska shema mlaka in mlečnih izdelkov. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole.

Zadržujemo si pravico do spremembe jedilnika.