

1. 2. 2024

2. sestanek komisije za prehrano

Prisotni: Ema Drenik, Arian Balaj, Lovro Škulj Mark Velov, Avi Banovič Tomšič, Gaja Grižon, Neža Roziha, Lončarič, Gaja Čendak, Pia Krušnik, Maruša Seidl, Nela Velnar, Ida Kupljenik, Živa Sareb, Filip Otto, Simona Nahtigal, Nataša Erjavec.

Zapisali smo

- Pomembno odjavljati (oz. prijavljati) obroke (sporočati vzgojitelju). Glavna kuharica ga. Simona nahtigal pove, da se številka naročenih obrokov izjemno pogosto ne ujema s številko dejansko prevzetih obrokov. Ker po smernicah zdrave prehrane naj v domu ne bi naročali preveč hrane in jo potem zrzovali, vodja prehrane upošteva številko z nekaj rezerve. Včasih ostane veliko, drugič celo zmanjka. Slednje s ezgodi, ker si dijak z odjavljenim obrokom zadnji hip premisli in prevzame (v tem primeru se odjava povozi) obrok.
- Dan italijanske hrane bo po počitnicah. Po predhodni anketi na Instagramu, so se dijaki odločili za to kuhinjo. Dijake prosimo, da bi prispevali zanimive recepte. Oddati jih je potrebno vzgojiteljem do 16.2.2024.
- Manj olja na testeninah (in drugih jedeh). Se bo upoštevalo.
- Več mesa v omakah kot je golaž, kuri omaka, ...
- Več 'instant' zajtrka (npr. kosmiči – kroglice, cornfleks, ...)
- Večkrat poli salama pri samopostrežni večerji.
- Manj skutnih sladic pri kosilu.
- Več opcij za marmelado – jagodna in marelična sta najbolj zaželeni. Ga. Simona Nahtigal pojasni, da je dobava živil včasih v nasprotju z naročenim; dobavitelj dostavi nekaj drugega, kot je bilo naročeno in obrazloži, da trenutno s točno naročenim živilom ne razpolaga.
- Po možnosti večkrat rogljički pri zajtrku.
- Premale porcije; super ker je zelenjava; preveč ocvrtega; suh kruh; ne upošteva se kdo ne je svinjskega mesa. Slednje pojasni ga. Simona Nahtigal, se lahko zgodi le v primeru pomote. Dijak naj na to opozori kuharico na licu mesta. Dobil bo ustrezno meso. Dijak lahko pri prevzemu obroka zaprosi za večjo porcijo. V primeru, da kuharica takrat še ne ve ali bo pripravljena količina hrane zadoščala, lahko dijaka povabi, da se oglasi na koncu obroka po repete (kosilo po 16 uri, večerja po 19.30 uri).
- Dijaki bodo pripravili anketo o obiskanosti kosil. Pripravili bodo foto in pisni material, s katerim se bodo oglasili do ravnateljice.

Zapisala:

Nela Velnar

predsednik komisije:

Mark Velov

Prilogi:

- Pripombe in pohvale dijakov 2x

1.2.

Predlogi za domsko kuhinjo

- Kosilo ta teden, v torek, 30.1. in sredo 31.1. je bilo zelo dobro, naj bo večkrat!
- Sladica prejšnji četrtek je bila odlična, naj bo vsaj na 14 dni;
- Omaka prejšnji četrtek (bučno jabolčna) je bila zelo dobra, naj bo večkrat! Samo ne s kus kusom.. fantje ga ne marajo! Piščanca s karijevo omako in sladkokislo omako tudi ne!
- Pohvala za osliča, ki je bil po zelo dolgem času; lahko bi bil večkrat, v postnem času vsak petek.
- Pohvala za ajdove žgance z ocvirki in pečenko, prav tako naj bo večkrat, vsaj na 14 dni..
- Mehiška enolončnica ta teden (30.1.) je bila dobra; ni bila vodena..
- Corn flakes je občasno zelo slabe kvalitete; tisti, ki je bil 30.1. naj se, prosimo, umakne; *naj bo tisti večji (to razlogi je "trdi"/ni slabe kvalitete)*
- Ni več čokoladnih kosmičev, naj se vrnejo..
- Riž v rižotah je včasih trd (ne dovolj kuhan);
- Mesni burek naj se zamenja za jabolčnega;

- Za zajtrk naj bodo večkrat jajca namesto hrenovk..
- Žitni polpeti so občasno komaj užitni, neokusni. Naj bodo raje namesto polpetov kakšne žitarice z omako (ajda, proso, ješprenj..)

Na spisku so komentarji, ki so v zadnjih treh mesecih bili največkrat omenjeni s strani dijakov. Napisani so le tisti, ki so bili omenjene od več kot 20 dijakov.

Jedi, ki so že na meniju, ampak so slabo obdelane:

- premalo kuhana zelenjava (večinoma brokoli in cvetača)
- premalo spečen pohan sir, pogosto surov
- preveč masti ob mesu, krompirju, siru
- paradižnikova omaka je kislá, sladka in vodena
- naj tortilje vsebujejo več zelenjave
- vegi lazanje naj ne temeljijo na smetani
- manjka možnost krompirjeve solate tudi brez majoneze
- enolončnice so vodene, oljnate
- mlečni riž je velikokrat zažgan, pocast
- prevečkrat so an meniju svaljki, premalokrat njoki
- tofu je gumjast
- tortilje so pogosto postrežene trde, hladne
- vsak dan naj je na voljo vsaj en meni brez mesnih in mlečnih izdelkov (jed osnovana na mešani zelenjavi)

Jedi, za katere si dijaki želijo, da bi bile dodane na meni:

- (balzamični kis, bučno olje)
- pečene gobe, kot priloga
- popražena zelenjava z makaroni (brez smetane)
- tunina omaka
- ribji file (vsaj enkrat na mesec)
- raznolike omake za vegi meni (brokolijeva, bučkina, porova...)
- solatne priloge ob večerjáh
- več svežega sadja - raznoliko
- ko je na meniju mesna juha, naj bo na voljo tudi zelenjavna

Večini dijakom najslabše jedi :

- gobova rižota
- mehiško enolončnico
- sladkokisla omaka s kuskusom
- gnilo in potolčeno sadje
- ajdova kaša in pečen sir
- pice na katerih je kečap in plastičen sir
- lepinja in sir na meniju zapisana kot burger ali vege kebab

Dijakom najboljše jedi:

- sirovi ocvrtki
- bučkina omaka z makaroni
- široka izbira za sestavljene solate
- makaronova solata
- navadni njoki
- korenčkov pire
- grozdje
- sirova omaka za mesni meni
- zelenjavna pita, zelenjavne sestavljanke
- jota
- ocvrta zelenjava
- pomfri
- nagci
- mesna lazanja
- vegi različni - kuhana zelenjava
- cvetačni polpeti
- carski praženec

Jedi, ki so po mnenju večine dijakov prevečkrat na meniju:

- tortelini
- pečen sir
- junčja omaka/ mesna omaka/ golaž (kar si je med seboj zelo podobno)
- kuskus

Dodatna ideja:

Solatna samopostrežna večerja npr. enkrat na dva tedna. Na voljo bi imeli npr. fižol, kuhan krompir, zeleno solato, trdo kuhana jajca, paradižnik, radič, čičeriko, koruzo, kumare, zelje, čebulo in podobne sestavine, poleg tega pa v kuhinji spečena pleskavica/ polpet oz. kos mesa.

Sestavine, ki bi bile na voljo, so že do sedaj bile na voljo pri kosilih, zato predvidevamo, da takšna večerja ne bi smela biti prevelik strošek za ddb.

V primeru, da je ta ideja lahko izvedena, predlagam, da se objavi vprašalnik na instagram, kjer bi tudi preostali dijaki potrdili, če se strinjajo.

Na zajtrku naj bodo na voljo kdaj tudi trdo kuhana jajca in cenovno dobavljiv humus za tiste, ki so vegani.