Ljudska Univerza Ajdovščina

**JEDILNI LIST IN MENI**

**(SEMINARSKA NALOGA)**

**JEDILNI LIST**

Jedilni list naj vsebuje ime in naslov delovne organizacije. Z vabljivo vsebino in učinkovito, prikupno obliko naj gosta seznanja z jedmi, ki jih pripravlja kuhinja, in z njihovimi cenami. Posamezne restavracije prilagajajo jedilne liste vrsti obrata in gostov.

V praksi je več vrst jedilnih listov:

- jedilni list za določen obrok

- jedilni list za celodnevno prehrano

- jedilni list za določen čas - sezono

- jedilni list za posebne priložnosti

- stalni jedilni list za daljši čas

Skrb za izdelavo jedilnega lista je stvar strežbe. Vsebina za jedilni list je skupen dogovor med kuhinjo in strežbo.

Primer Jedilnega lista: gostilne Javornik

**PREDJEDI**  
sezamov hlebček iz krušne peči                  350 sit  
domača pašteta 1kg                                 3400 sit  
goveja juha z rezanci 2dl                            390 sit  
gobova juha 2dl                                         450 sit   
juha z žlinkrofi 2dl                                      480 sit

**RIBE**  
  
gratinirani morski sadeži 0,25kg                                      1280 sit   
ocvrti lignji 0,25kg                                                          1270 sit   
lignji s krompirjem in paradižnikom v krušni peči 0,25kg    1380 sit  
orada pečena v krušni peči 1kg                                       6200 sit  
hobotnica z blitvo v krušni peči    (30 dag)                     61 sit/dag

**MESO**  
  
ramsteak v krušni peči s hrenom 0,25kg                       1490 sit  
naravni zrezek - puranji 0,25kg                                    1210 sit  
dunajski zrezek - puranji 0,30kg                                  1340 sit  
puranji zrezek z gobami in sirom 0,35kg                       1530 sit  
puranji zrezek v pršutovi omaki 0,22kg                         1480 sit  
kotleti v ponvi   0,30kg                                                  980 sit      
**solate in predjedi**  
  
solatni krožnik - veliki    580 sit  
solatni krožnik - mali      450 sit

**sladice**  
  
tiramisu                                        490 sit  
gratinirane palačinke iz krušne peči   
(borovnice, čokolada, orehi) 1 kom  370 sit  
pannacotta z vročimi borovnicami    480 sit  
sladoled - kepica                            120 sit  
sadna kupa                                   560 sit  
sorbet                                           750 sit  
ledena kava                                  600 sit  
malinova strjenka                          480 sit

Ponudba ljudi se spreminja kakor ljudje sami in njihove navade ter splošni življenski ritem. Jedi prilagajamo letnim časom, ob tem ohranjamo temelj, stalnico ali kulinarično hrbtenico, ki jo sestavljajo ribe, laže pripravljene posamezne vrste mesa z zelenjavnimi dodatki in vegetarijanske jedi. Nove jedi pa se porajajo iz dneva v dan in so pripravljene s spretnimi rokami naših kuharskih mojstrov.

**MENI**

Meni je sestavljen obrok iz več vrst hodov. Ponavadi meni sestavi ponudnik v gostinskem lokalu, lahko si ga pa gost sestavi sam po jedilnem listu na svojo željo.

Meni se razlikuje glede na :

* priložnosti za katere so servirani
* potrebe in želje naročnika
* letni čas na katerem so pripravljeni
* okolje in podnebje v katerem se pripravljajo
* ….

Mi se poslužujemo Italjanskega menija. Ta je sestavljen iz naslednjih hodov:

* Hladne predjedi
* Tople predjedi
* Jušne jedi ali juhe
* Tople začetne ali žitne jedi
* Glavne jedi s prilogami
* Deserti: - sadje

- siri

- sladice

Izbor hodov za posamezne menije se spreminja glede na vse dejavnike od katerih je odvisen izbor menija.

Primer:

ŠTUDENTSKI MENIJI

 **MENI 1**… dnevna juha - krepki sendvič - krof

 **MENI 4**… krepki sendvič - sestavljena solata - krof

 **MENI 5**… toast sendvič 2x - jogurt s sadjem - krof

Menu:

Pršut v refošku s polento  
\*\*\*  
Mineštra z bobiči  
\*\*\*

Kmečka svinjska pečenka

Pražen krompir

Solata v skledi

\*\*\*  
Sladica

**HLADNE IN TOLPLE PREDJEDI**

Namen hladnih in toplih predjedi v obroku je, da gostu vzbudijo apetit in začnejo prebavo. Njihov namen nikakor ni gosta nasititi, zato so servirane v majhnij količinah, vabljive na oko, prijetnega okusa in lahko prebavljive.

Hladne predjedi so servirane hladne in imajo temperaturo od 0 – 25\*C.

Tople predjedi pa so servirane tople in imajo temperaturo od 40 – 75\*C.

**JUHE IN JUŠNE JEDI**

Juhe in jušne jedi v našem okolju predstavljajo najbolj tradicionalno obliko prehrane in so zato nepogrešljive v prehrani vsakega dne.

Poznamo več tipov jušnih jedi:

* ČISTE JUHE
* KREMNE ALI ŽAMETNE JUHE
* MINEŠTRE ALI ENOLONČNICE
* OBARNE JUHE
* RAGU JUHE
* POSEBNE JUHE
* ….

K jušnim jedem ponujamo jušne zakuhe in jušne vložke. Jušne zakuhe ponavadi v precejeno juho zakuhamo. Jušne vložke pa posebej pripravimo in dodamo v juho ob serviranju.

Juhe in jušne jedi so v krizi glede konzumiranja. Malo prehrambene kulture.

**TOPLE ZAČETNE JEDI (primo piato)**

Tople začetne jedi serviramo po juhi v majhnih, okusno pripravljenih porcijah ali pa na skupnih ploščah. Ne smejo bit težko prebavljive in tudi ne preveč nasitne. Živilo, ki ga uporabimo v topli začetni jedi, se ne sme ponovit pri naslednjih jedeh, prav tako ne enak načina priprave.

To so :

* SUHE IN SVEŽE TESTENINE
* NADEVANE TESTENINE
* RIŽ IN RIŽEVE JEDI ( Kuhan riž, Dušen riž, Rižota)
* RAZLIČNI NJIKI, ŽLIČNIKI, CMOKI
* MOČNIKI IN POLENTE

**GLAVNA JED**

Pomeni vrhunec obroka, zato se uradno šteje kot najpomembnejša jed v obroku. Glavne jedi ponavadi spremljajo priloge.

Poznamo:

* MESNA GLAVNA JED
* RIBJA GLAVNA JED
* SIROVA GLAVNA JED
* ZELENJAVNA GLAVNA JED
* GOBOVA GLAVNA JED
* KOMBINIRANA GLAVNA JED

Lastnosti glavnih jedi:

* ker pomeni vrhunec obroka mora količinsko in tudi vsebinsko predstavljati največ v obroku.
* Ker zaključuje en del obroka mora gosta nasititi.
* Glede na to, da je servirana v menijih, mora biti količinsko, kakovostno in vsebinsko povezana s predhodnimi jedmi.

**DESERTI**

Deserti servirani v obroku ( sestavljenem obroku) nimajo primarne naloge gosta nasititi, pač pa zaključiti obrok, umirjati prebavo in zaookrožiti okus, podobo in spomin na obrok.

Sem spadajo:

* SIRI IN SIROVI IZDELKI
* SADJE IN SADNI IZDELKI
* KLASIČNE SLADICE NA KROŽNIKU
* SLADKI NAPITKI IN KOKTAILI
* DROBNO PECIVO
* ČOKOLADA IN ČOKOLADNI IZDELKI
* POSLADKI IZ SLADKORNIH MAS

Različni tipi klasičnih sladic v gostinstvu:

* Sladice iz različnih test ( žvrkljano testo, biskvitno,listnato,…)
* Sladice iz rahlih zmesi ( narastki, pudingi)
* Sladice na kremni osnovi ( sorbeti, želeji, sladoledi,….)
* Flambirane sladice