

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 spremnimi rokami naših kuvarskih 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 pripravlja

-

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 nasiliti, 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 gostu 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 gostu nasititi, pač pa zaključiti obrok, umirjati prebavo in zaokrožiti 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