

Navodila za uporabo e-orodja za načrtovanje in vrednotenje obrokov na spletni strani [www. solskilonec.si](http://www.solskilonec.si)

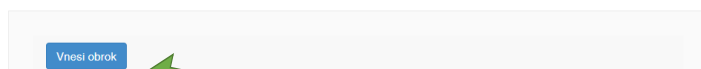
1. del



Vstopna stran http://solskilonec.si/?page_id=985

S klikom na spodnja gumba preklapljate med navodili in urejevalnikom dnevnega jedilnika:

Navodila **Vnesi ali preveri obrok**



2. Klikni „Vnesi obrok“

Vnos podatkov obroka (datum, število otrok, vrsta obroka, vrsta diete)

S klikom na spodnja gumba preklapljate med navodili in urejevalnikom dnevnega jedilnika:

Navodila **Vnesi ali preveri obrok**

Izbereš:

1. Datum obroka
2. Obrok (vrsto obroka)
3. Število oseb
4. Morebitna dieta

Vnos živil/jedi

S klikom na spodnja gumba preklapljate med navodili in urejevalnikom dnevnega jedilnika:

Navodila **Vnesi ali preveri obrok**

Začneš z vnašanjem živil, obrokov. Ko najdete ustrezno živilo oz. jed jo izberete s klikom.

Shrani obrok

Navodila **Vnesi ali preveri obrok**

Shrani Preklči

Energija (g): 320,26 kcal **Beljakovine (g): 10,01 g** **Oglj. hidrati (g): 57,36 g** **Maščobe (g): 5,26 g**

06. 01. 2015 120

Obrok* Zajtrk Dieta

jabolko IŠI SADNI JOGU... 150,00 gre ✕

Jabolko E: 52,83 B: 0,34 OH: 11,40 M: 0,58 Ovsen kruh 60,00 gre ✕

Jabolko Idared E: 58,67 B: 0,26 OH: 13,81 M: 0,17 Jabolko 90,00 gre ✕

Jabolko Gloster E: 58,67 B: 0,26 OH: 13,81 M: 0,17

Jabolko Jonagold E: 58,67 B: 0,26 OH: 13,81 M: 0,17

Ko izberete ustrezna živila oziroma jedi v obroku spremenite količine!

Možen je tudi izbris s klikom na križec.

Po vnosu obroka slednjega shranite s klikom na ikono „Shrani“.

Namizje z vnosi obrokov

Navodila **Vnesi ali preveri obrok**

Vnesi obrok

#	Energija (kcal):	Beljakovine (g):	Oglj. hidrati (g):	Maščobe (g):	
06. 01. 15	320,26	10,01	57,36	5,26	
Zajtrk	120	320,26	10,01	57,36	5,26

Po shranitvi obroka se vam izpiše obrok v naslednji obliki.


V kolikor bi dodali pod isti datum še ostale dnevne obroke, se bi vam ti nanizali pod zajtrk, podatki o energiji in makrohranilih pa bi se ustrezno spremenili.

Izvozi jedilnik v izpis, uvozi jedilnik v OPKP ali vnesi nov obrok

Navodila **Vnesi ali preveri obrok**

Vnesi obrok

	#	Energija (kcal):	Beljakovine (g):	Oglj. hidrati (g):	Maščobe (g):
08.01.15		320,26	10,01	57,36	5,26
Izvozi jedilnik	120	320,26	10,01	57,36	5,26
Izvozi sestavine		395,66	13,43	61,35	10,38
Uvozi v OPKP	450	316,89	12,40	43,35	10,22
Vnesi obrok					

S klikom na ikono  vam program omogoči možnosti za izvoz jedilnika v treh različnih izpisih, možno pa je jedilnik uvoziti v spletni program OPKP (Odporna Platforma za klinično prehrano) in ga nadaljnje kopirati, vrednotiti oziroma vnesti nov dnevni obrok (malico, kosilo, večerjo ...)

Program omogoča 3 možnosti izpisa

1. Izpis obroka/jedilnika z živili in jedmi
2. Izpis obroka/jedilnika s hranili (maščobe, ogljikovi hidrati, beljakovine in energijska vrednost)
3. Izpis obroka s sestavinami, ki jih kuhinja potrebuje za sestavo dnevnega jedilnika

Izpis obroka/jedilnika z živili in jedmi (za spletno stran šole ali vrtca oziroma oglasno desko)

Jedilnik

Osnovna šola/vrtec/dijaški dom: _____

torek, 6. 1. 2015		
		Vsebnost snovi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost*
Zajtrk	Sadni jogurt (1,4% M.M.), Ovsen kruh Jabolko	mleko, laktoza gluten

* Označevanje snovi, ki lahko povzročajo alergije ali preobčutljivost je pri posamezni jedi/živilu označena skladno s 44. členom in Prilogo II. Uredbe EU 1169/2011 o zagotavljanju informacij potrošnikom.

Izpis obroka/jedilnika s hranili (maščobe, ogljikovi hidrati, beljakovine in energijska vrednost)

Jedilnik		Energijska vrednost	Ogljikovi hidrati	Beljakovine	Maščobe
Zajtrk	SADNI JOGURT (BRESKEV), DELNO POSNETI (1,4% M.M.), CELEIA Ovsen kruh Jabolko	320,26 kcal	57,36 g	10,01 g	5,26 g
Skupaj		320,26 kcal	57,36 g	10,01 g	5,26 g

Izpis obroka s sestavinami, ki jih kuhinja potrebuje za sestavo dnevnega jedilnika

Jedilnik		Vodja kuhinje: _____			
torek, 6. 1. 2015					
		Število otrok (oz. drugih abonentov)	Količine živil (naročanje)	Prostor za zabeleške	Zadolžitve po kuharske osebju
Zajtrk	SADNI JOGURT (BRESKEV), DELNO POSNETI (1,4% M.M.), CELEIA	120	18.000,00 g		
	Ovsen kruh		7.200,00 g		
	Jabolko		10.800,00 g		
ŠTEVILO OBROKOV (SKUPAJ)		120	Opombe:		

Vnesi obrok

	#	Energija (kcal):	Beljakovine (g):	Oglj. hidrati (g):	Maščobe (g):
09. 01. 15		246,22	10,93	32,35	7,96
Zajtrk	200	246,22	10,93	32,35	7,96
06. 01. 15		1.767,79	78,64	226,54	59,67
Zajtrk	120	320,26	10,01	57,36	5,26
Dop. malica	113	129,78	5,71	22,26	1,83
Kosilo	200	835,69	47,68	62,41	43,92
Pop. malica	100	275,94	8,31	55,50	1,87
Večerja	30	206,12	6,93	29,01	6,79
08. 12. 14		395,66	13,43	61,35	10,38
Zajtrk	450	316,89	12,40	43,35	10,22
Dop. malica	600	78,77	1,04	18,00	0,16
16. 11. 14		467,58	17,42	79,22	8,47

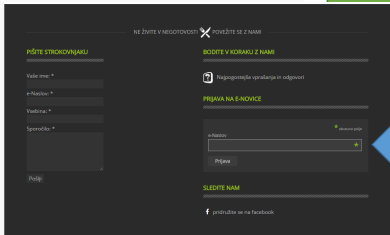
Na ta način lahko ovrednotite vse vaše dnevne jedilnike, ki jih pripravljate v vašem vrtcu, šoli oziroma dijaškem domu.

Ko imate enkrat jedilnike prehransko ovrednotene oziroma vnesene v računalniški program, jih je nato možno preprosto obdelovati s programom Odrpta platforma za klinično prehrano (www.opkp.si), kjer jih lahko (npr. mesečne jedilnike) shranjujete, kopirate v drug mesec, izpisujete, delite z ostalimi ...

Navodila za obdelavo jedilnikov v OPKP bodo kmalu dosegljive na našem spletnem portalu.

Spremljajte nas še naprej prek spletne strani www.solskilonec.si oziroma preko našega [Facebook profila](#)

Ne pozabite se naročiti na naše spletne novice na vstopni strani spletne strani www.solskilonec.si



Dodatne informacije in pojasnila

- E-mail: solskilonec@nijz.si