



HEMA
ŠOLSKEGA
SADJA
IN ZELENJAVE







ODGOVORNO
S HRANO!



JEDILNIK

april 2019

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK, 1. 4.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), namaz z marelično marmelado, mleko (7)	pšenični zdrob (1,6,7), posip s kakavom (1,7,8), francoski rogljiček (1,8), banana	zelenjavno-mesna enolončnica, graham žemljica (1,8), Pingo sok
TOREK, 2. 4.	čokolešnik z mlekom (1,7,8)	paprikaš s piščančjim mesom, graham žemljica (1,8)	pečene piščančje krače, mlinci (1), zelena solata s fižolom
SREDA, 3. 4. <i>zeleni dan</i>	pletenica (1,7), sadni jogurt (7)	rizi-bizi, zelna solata s krompirjem	gobova juha, njoki (1), biskvitno pecivo (1,3,7)
ČETRTEK, 5. 4. <small>HEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE</small> 	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	goveja juha z govedino in fritati (1,3), frutabela (1,3,6,7)	kuhana hrenovka, pire krompir (7), špinača
PETEK, 6. 4.	koruzna polenta, bela kava (1,7,8)	štručka s šunko in sirom (1,3), Pingo sok	puranju ragu s polento, mešana solata
PONEDELJEK, 8. 4.	čokoladne kroglice (1,6,7), mleko (7)	čokoladna potička (1,3,7,8), otroški čaj oslajen z medom, banana	zrezki stroganov v omaki s krompirjevimi svaljki (1,3), rdeča pesa
TOREK, 9. 4.	kuhane mini hrenovke, rezina polbelega kruha (1), sadni čaj	mesno-zelenjavna enolončnica, polbeli kruh (1)	Štefani pečenka (1,3,7), mlinci (1), mešana solata
SREDA, 10. 4. <i>zeleni dan</i>	sadni jogurt (7), ovseni kosmiči (1,8)	marelični cmoki (1,3,7), kompot	zelenjavna juha, gratinirane testenine s skuto in sirom (1,3,7), zelena solata s koruzo
ČETRTEK, 11. 4. <small>HEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE</small> 	rezina črnega kruha (1), jagodna marmelada, kakav (1,7,8)	čufti v paradižnikovi omaki (1,3,7), pire krompir (7)	goveja juha z žličniki (1,3) in govedino, riž, mešana solata

PETEK, 12. 4.	čokolino (1,7,8)	pica (1,3,7), borovničev čaj, mandarina	pašta fižol s prekajenim mesom, marmorni kolač (1,3,6,7)
SOBOTA, 13. 4.	/	sirova štručka (1,7), LCA napitek (7), jabolko	/
PONEDELJEK, 15. 4.	sirov namaz (7), polnozrnata žemljica (1,8), planinski čaj	koruzni kosmiči v mleku (1,7), francoski rogljiček (1,3,7), jabolko	piščančji ragu (1), kus kus, mešana solata
TOREK, 16. 4.	mlečna pletenica (1,7), kakav (1,7,8)	piščančja obara (1,3), jabolčni zavitek (1,3,7)	pečen kotlet, mlinci (1), mešana solata
SREDA, 17. 4. <i>zeleni dan</i>	med, maslo (7), rezina polbelega kruha (1), bezgov čaj	testenine s sirom (1,3,7), zeleno solata s koruzo	bučkina juha, zelenjavni riž, mešana solata, sadni jogurt (7)
ČETRTEK, 18. 4. 	koruzna polenta (1), mleko (7)	pečen naravni puranji zrezek, radič s krompirjem v solati	goveja juha z zvezdicami (1,3), krompirjevi svaljki v gobovi omaki (1,3), zeleno solata
PETEK, 19. 4.	vanilijev jogurt (7), polnozrnata žemljica (1,8)	orehova potička (1,7,8), čaj z medom, pomaranča	juha prežganka (1,3), špinačni kaneloni, zeleno solata
TOREK, 23. 4.	pšenični zdrob (1,7), posip s kakavom (1,7,8)	makaroni z mesno omako (1,3), zeleno solata	pečena piščančja nabodala, riž z grahom, rdeča pesa
SREDA, 24. 4.	Kekec pašteta, rezina črnega kruha (1), sadni čaj	hot dog štučka (1,6), kuhana hrenovka, zenf, <i>domač jabolčni sok</i>	pečeno bedro, široke testenine (1,3,6), mešana solata
ČETRTEK, 25. 4. 	piščančja prsa, rezina belega kruha (1), sadni čaj	rižota s puranjim mesom, rdeča pesa	goveja juha s kroglicami (1,3), pečenka, pire krompir (7), radič v solati
PETEK, 26. 4. <i>zeleni dan</i>	koruzni kosmiči (1,8), mleko (7)	štručka s šunko in sirom (1,3,7), <i>domač jabolčni sok</i> , mandarina	zelenjavna enolončnica, koruzna bombetka (1,6), sadni jogurt (7)

*EKOLOŠKA ŽIVILA

Poraba sadja in zelenjave pri otrocih EU pada in je v veliki večini držav članic EU pod priporočenim dnevnim vnosom 400 g sadja in zelenjave na dan.

Idejo za Shemo šolskega sadja (SŠSZ) je leta 2008 potrdil Svet ob veliki podpori Evropskega parlamenta. Evropska komisija je nato pripravila uredbo in s šolskim letom 2009/2010 uvedla Shemo šolskega sadja (SŠSZ). V novi skupni kmetijski politiki iz leta 2013 je SŠSZ dobila novo ime: Shema šolskega sadja in zelenjave (SŠSZ). Namen SŠSZ je povečati nizko porabo sadja in zelenjave pri otrocih, zmanjšati število otrok s prekomerno težo in debelostjo, zmanjšati tveganje za nastanek bolezni sodobnega časa, izboljšati prehranske navade otrok...

Na OŠ Lesično je razdeljevanje sadja in zelenjave vsak četrtek po 4. šolski uri.

*ALERGENI

SNОВI ALI PROIZVODI, KI POVZROČAJO ALERGIJO IN PREOBČUTLJIVOST IN JIH DOLOČENI OBROK LAHKO VSEBUJE:

1. GLUTEN (ŽITA, KI VSEBUJE GLUTEN)
2. RAKI (RAKI IN PROIZVODI IZ NJIH)
3. JAJCA (JAJCA IN PROIZVODI IZ NJIH)
4. RIBE (RIBE IN PROIZVODI IZ RIB)
5. ARAŠIDI (ARAŠIDI IN PROIZVODI IZ NJIH)
6. SOJA (ZRNJE SOJE IN PRIZVODI IZ NJIH)
7. MLEKO (MLEKO IN IZDELKI KI VSEBUJEJO LAKTOZO)
8. OREŠČKI (OREŠČKI)
9. ZELENA (LISTNA ZELENA IN PROIZVODI IZ NJE)
10. GORČIČNO SEME (GORČIČNO SEME IN PROZVODI IZ NJEGA)
11. SEZAMOVO SEME (SEZAMOVO SEME IN PROIZVODI IZ NJEGA)
12. ŽVEPLOV DIOKSID (ŽVEPLOV DIOKSID VEČ KOT 10 MG/KG)
13. VOLČJI BOB (IN PROIZVODI IZ NJEGA)
14. MEHKUŽCI (IN PROIZVODI IZ NJIH)

Dovoljujemo si spremembo jedilnika, če določenega živila trenutno ni na tržišču, ali zaradi drugačne organizacije pouka (dnevi dejavnosti, zdravniški pregledi, interdisciplinarne ekskurzije ...)