







JEDILNIK

marec 2019

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PETEK, 1. 3.	rezina polbelega kruha (1), namaz z Viki kremo (1,6,7), šipkov čaj	polbeli kruh (1), šunka, sir (7), otroški čaj sladkan z limono	pečene piščančje krače, mlinci (1), mešana solata,
PONEDELJEK, 4. 3.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), namaz z marelično marmelado, mleko (7)	mlečni riž (1,7), posip s kakavom (1,7,8), banana	čufti (1,3) v paradižnikovi omaki, pire krompir (7), LCA napitek (7)
TOREK, 5. 3.	čokolešnik z mlekom (1,7,8)	ričet, krof (1,3)	juha z zvezdicami (1,3), kuhana govedina, dušen zelenjavni riž, zeleno solata
SREDA, 6. 3. <i>zeleni dan</i>	rezina polbelega kruha, rezina sira (7), šipkov čaj	pečen file postrvi, krompirjeva solata, polbeli kruh (1)	juha s korenčkom in zeleno, njoki z drobtinami (1), sadni kompot
ČETRTEK, 7. 3. 	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	mesno – zelenjavna enolončnica, naravni probiotični jogurt (7)	rižota s puranjim mesom, zelena solata s koruzo, jabolčni zavitek (1,3,7)
PETEK, 8. 3.	koruzna polenta, kakav (1,7,8)	polbeli kruh, namaz s maslom (7) in medom, planinski čaj	piščančji medaljoni v naravni omaki, krompirjevi svaljki, radič v solati, hruška
PONEDELJEK, 11. 3.	čokoladni rogljiček (1,7,8), šipkov čaj	skutini štruklji (1,3,6), čaj sladkan z medom, banana	segedin golaž, sezamova pletenica (1,11), domač vaniljev puding (7)
TOREK, 12. 3.	pletenica (1,7), sadni jogurt (7)	polnozrnate testenine (1,3) z mesno omako, zeleno solata	štefani pečenka (1,3,6), pire krompir (7), solata z rdečo peso

SREDA, 13. 3. <i>zeleni dan</i>	čokoladne kroglice v mleku (1,6,7)	mlinci (1), zelena solata s koruzo	pirine testenine (1,3) z napolitansko omako, mešana solata, višnjevo pecivo (1,3,7)
ČETRTEK, 14. 3. <small>SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE</small> 	rezina črnega kruha (1,8), namaz s maslom (7) in medom, sadni čaj	ocvrt piščančji zrezek (1,3), mešana solata	svinjska obara z zdrobovimi cmoki (1), polbela bombetka (1), naravni probiotični jogurt (7)
PETEK, 15. 3.	mleko (7), koruzni in ovseni kosmiči (1,8)	makovka (1,8), mlečni desert z okusom stračatele (7)	goveja juha z ribano kašo (1,3), svinjska pečenka, kus kus, zelena solata z ajdovo kašo
PONEDELJEK, 18. 3.	rezina belega kruha (1), piščančja prsa, sadni čaj	mlečna juha (1,7), posip s kakavom (1,7,8), ovseni kruh (1,8), jabolko	milijonska juha (1,3), rižota s puranjim mesom, zelena solata, šolski jabolčni sok
TOREK, 19. 3.	bela žemljica (1), LCA napitek (7)	pečenica, srbska solata, polbeli kruh (1)	svinjski kotlet z naravno omako, široke testenine (1,3), solata z rdečo peso
SREDA, 20. 3. <i>zeleni dan</i>	francoski rogljiček (1), kakav (1,7,8)	rizi-bizi, solata z rdečo peso	kremna zelenjavna juha (7), zelenjavni riž, zelena solata, naravni probiotični jogurt (7)
ČETRTEK, 21. 3. <small>SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE</small> 	rezina polbelega kruha (1), pariška salama, otroški čaj	pečene piščančje krače, zelena solata s fižolom	goveji golaž s polento, koruzni kruh (1,8), jabolčni zavitek (1,3,7)
PETEK, 22. 3.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), sirni namaz (7), mleko (7)	buhtelj (1,3,7), kakav (1,6,7), jabolko	piščančji zrezek v naravni omaki, kus kus, zelena solata, šolski jabolčni sok
PONEDELJEK, 25. 3.	čokolino (1,7,8)	skuta s sadjem (7), mlečni rogljiček (1,6,7), jabolko	puranji zrezek v smetanovi omaki (7), špinačne testenine (1,3), zelena solata
TOREK, 26. 3.	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, otroški čaj	krompirjev golaž s hrenovko, polbeli kruh (1), čokoladno pecivo (1,3,7,8)	goveja juha z rezanci (1,3), pleskavica, srbska solata, polnozrnata žemlja (1,8)

SREDA, 27.3.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,6,8)	segedin golaž, koruzna bombetka (1), jabolčni zavitek (1,3,7)	pirine testenine (1,8) z bolonsko omako, solata iz rdeče pese, LCA jogurt (7)
ČETRTEK, 28. 3.  SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE	rezina črnega kruha (1,8), namaz z jagodno marmelado, kakav (1,7,8)	ocvrt file osliča, krompirjeva solata, polbeli kruh (1)	goveje meso v zelenjavni omaki, široki rezanci (1,3), mešana solata
PETEK, 29. 3. zeleni dan	sadni jogurt (7), ovseni kosmiči (1,8)	polbeli kruh (1), namaz z Zdenka sirom (7), zeleni paprika, planinski čaj	zelenjavna enolončnica, sezamova pletenica (1,11), jagodna panakota (1,7)

*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

SNOVI 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. ZELENĀ (LISTNA ZELENĀ 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 ...)