





## JEDILNIK

junij 2019

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
<b>PONEDELJEK,</b> 3. 6.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), namaz z marelično marmelado, mleko (7)	mlečni riž (1,7), posip s kakavom (1,7,8), banana	makaroni z mesno omako (1,8), zelena solata, šolski jabolčni sok
<b>TOREK,</b> 4. 6. <i>zeleni dan</i> 	čokolešnik z mlekom (1,7,8)	pirine testenine (1,8) s sirovo omako (7) mešana solata	juha s korenčkom in zeleno, njoki z drobtinami (1), sadni kompot
<b>SREDA,</b> 5. 6.	rezina polbelega kruha, rezina sira (7), šipkov čaj	krompirjev golaž s hrenovko, polbeli kruh (1), čokoladno pecivo (1,3,7,8)	juha s fritati (1,3), kuhana govedina, dušen zelenjavni riž, zelena solata
<b>ČETRTEK,</b> 6. 6. 	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	pirine testenine (1,8) z bolonsko omako, zelena solata	ocvrti piščančji medaljoni (1,3,8), riž, paradižnikova solata, marelica
<b>PETEK,</b> 7. 6.	koruzna polenta, kakav (1,7,8)	polbeli kruh (1,8), namaz s maslom (7) in medom, planinski čaj	rižota s puranjim mesom, zelena solata s koruzo, jabolčni zavitek (1,3,7)
<b>PONEDELJEK,</b> 10. 6.	čokoladni rogljiček (1,7,8), šipkov čaj	marelični cmoki (1,3,8), čaj sladkan z medom, grozdje	boranja, velika bela zemlja (1), marelica
<b>TOREK,</b> 11. 6.	pletenica (1,7), sadni jogurt (7)	goveja juha s fritati, frutabela (1,3,7)	štefani pečenka (1,3,6), pire krompir (7), solata z rdečo peso
<b>SREDA,</b> 12. 6. <i>zeleni dan</i>	čokoladne kroglice v mleku (1,6,7)	mlinci (1), zelena solata s koruzo	zdrobova juha (1), njoki (1,3) z drobtinami, mešana solata, višnjevo pecivo (1,3,7)

<b>ČETRTEK,</b> <b>13. 6.</b> 	rezina črnega kruha (1,8), namaz s maslom (7) in medom, sadni čaj	pečene piščančje krače, solata s paradižnikom in papriko	svinjska obara z zdrobovimi cmoki (1), polbela bombetka (1), naravni probiotični jogurt (7)
<b>PETEK,</b> <b>14. 6.</b>	mleko (7), koruzni in ovseni kosmiči (1,8)	makovka (1,8), mlečni desert z okusom stračatele (7)	svinjska pečenka, kus kus, zelena solata z ajdovo kašo
<b>PONEDELJEK,</b> <b>17. 6.</b>	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
<b>TOREK,</b> <b>18. 6.</b>	bela žemljica (1), LCA napitek (7)	pleskavica, lepinja (1), zenf, mlada čebula s šolskega ekovrta	mesno - zelenjavna enolončnica, sezamova pletenica (1,11), jagodna panakota (1,7)
<b>SREDA,</b> <b>19. 6.</b> <i>zeleni dan</i>	francoski rogljiček (1), kakav (1,7,8)	rizi-bizi, solata z rdečo peso	juha prežganka (3,7), skutini ravioli (1,7), zelena solata
<b>ČETRTEK,</b> <b>20. 6.</b> 	sadni jogurt (7), ovseni kosmiči (1,8)	štručka šunka sir (1,7), čokoladica, jabolko	pečena hrenovka (1,8), priloga iz sveže paprike in paradižnika, bela žemlja (1), šolski jabolčni sok
<b>PETEK,</b> <b>21. 6.</b>	rezina polnozrnatega kruha (1,8), sirni namaz (7), mleko (7)	polbeli kruh (1,8), namaz s pašteto, Pingo sok	krompirjevi svaljki v omaki, solata iz rdeče pese, marmorni kolač (1,3,7)
<b>PONEDELJEK,</b> <b>24. 6.</b>	čokolino (1,7,8)	obloženi kruhki (1,7,8), sladoled (7)	piščančji zrezek v naravni omaki, riž, zelena solata s šolskega ekovrta Pingo sok

## \*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. 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 ...)*