



Osnovna šola Lesično

SEPTEMBER 2019

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
<b>PONEDELJEK,</b> 2. 9.	čokolešnik z mlekom (1,7,8)	naravni probiotični jogurt (7), koruzni kosmiči (1,8), bela žemljica (1)	telečja obara s testeninami (1,3), ajdov kruh z orehi (1), lubenica
<b>TOREK,</b> 3. 9.	francoski rogljič z marmelado (1), mleko (7)	mesno-zelenjavna enoločnica, sezamova pletenica (1,8), hruška	korenčkova juha z zdrobom (1), makaronovo meso (1,3), zelna solata
<b>SREDA,</b> 4. 9. <b>ZELENI DAN</b>	rezina polbelega kruha (1), namaz z domačo marmelado, sadni čaj	makaroni s sirom (1,3,7), paradižnikova solata	vegetarijanska solata s pirinimi testeninami (1,3) in feta sirom (7), koruzni kruh (1), višnjevo pecivo (1,3,7)
<b>ČETRTEK,</b> 5. 9.	koruzna polenta, kakav (1,7,8)	pečene piščančje krače, zelena solata	puranje meso v naravni omaki, pire krompir, zelena solata s semeni
<b>PETEK,</b> 6. 9.	rezina belega kruha (1), piščančja prsa, sadni čaj	polnozrnati kruh (1), čokoladni namaz (1,7,8), hladno mleko (7)	postrv na žaru, krompir z blitvo, polbeli kruh (1), svež paradižnik
<b>PONEDELJEK,</b> 9. 5. <b>ZELENI DAN</b>	sirova štručka (1,7), kakav (7,8)	carski praženec s posipom (1,3,7,8), domač šolski čaj	kremna bučna juha, polnozrnate testenine (1,3), s paradižnikovo omako, zelena solata s koruzo
<b>TOREK,</b> 10. 9.	rezina polbelega kruha (1), namaz s pašteto, domač šolski čaj	kuhana hrenovka, hot dog štručka (1), senf, ajvar, malinov sok	piščančji file z gobovo omako in skutinimi štruklji (1,7), naravni probiotični jogurt (7)

<b>SREDA, 11. 9.</b>	francoski rogljiček (1), kakav (1,7,8)	zdrobova juha s korenčkom in jajčko (1,3), makovka (1)	goveja juha z zvezdicami (1,3), pečenka, mlinci (1), baby korenček na maslu, naktarina
<b>ČETRTEK, 12. 9.</b>	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	pečen naravni puranji zrezek, mešana solata	ričet z mesom, polnozrnata bombetka (1,7,8), jagodna panakota (1,3,7,8)
<b>PETEK, 13. 9.</b>	skutin žepek (1,7), kakav (1,7,8)	polbeli kruh (1), namaz s pašteto, kisle kumarice, šolski zeliščni čaj	ocvrti piščančji medaljoni (1,3), rizi – bizi, mešana solata, LCA napitek
<b>PONEDELJEK, 16. 5.</b>	rezina polbelega kruha (1), namaz z Zdenka sirom (7), otročki čaj	marelični cmoki (1,3), slivov kompot	boranja s svinjskim mesom, njoki (1,3), pecivo marmorni kolač (1,3,7,8)
<b>TOREK, 17. 9.</b>	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	čufti v paradižnikovi omaki, polnozrnat kruh (1), borovničev sok	zelenjavna juha, pečena piščančja nabodala, mlinci (1), solata iz stročjega fižola
<b>SREDA, 18. 9.</b> <b>ZELENI DAN</b>	koruzni kosmiči (1,8), sadni jogurt (7)	bučkina juha s kroglicami (1,3), polbela bombetka (1), hruška	korenčkova juha, ocvrt ribji file (1,3), kuhan krompir v kosih, rdeča pesa
<b>ČETRTEK, 19. 9.</b>	domač sadni jogurt (7), koruzni kruh (1)	pleskavica v lepinji (1), zenf, ajvar, Pingo sok	kokošja juha z zvezdicami (1,3), metuljčki s puranjim mesom v smetanovi omaki (1,3,7), mešana solata
<b>PETEK, 20. 9.</b> <b>ŠD</b>	sadni jogurt z ovsenimi kosmiči (1,7,8), rezina polbelega kruha (1)	štručka s šunko in sirom (1,7), sadni čaj, jabolko	goveja juha z zdrobovimi cmoki (1,3), govedina, kuhan krompir, špinača
<b>PONEDELJEK, 23. 5.</b>	polnovredno mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	buhtelj z marelično marmelado (1,3), kakav (1,7,8), grozdje	telečji zrezek v omaki, kruhovi cmoki (1,3), mešana solata z jajčko
	mlečna pletenica (1,7),		

<b>TOREK, 24. 9.</b>	čaj sladkan z medom	testenine (1,3) s haše omako, zelna solata	goveja juha z vlivanci (1,3), pečene piščančje krače, mlinci (1), rdeča pesa
<b>SREDA, 25. 9.</b>	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom	goveja juha z rezanci (1,3) in govedino, polbeli kruh (1), jabolko	cvetačna kremna juha (7), pleskavica, kus kus, mešana solata
<b>ČETRTEK, 26. 9.</b>  <b>ZELENI DAN</b>	sezamova štručka (1,8), kislá smetana (7), otroški čaj	skutini štruklji z drobtinami na maslu (1,7), sadni čaj z medom	<b>polnozrnate testenine (1,7)</b> z omako napolitana, rdeča pesa, domač čokoladni puding (1,7,8)
<b>PETEK, 27. 9.</b>	čokoladni desert (1,7,8), bela žemljica (1)	rženi kruh (1,8), tunin namaz, sadni čaj, grozdje	štefani pečenka, dušen riž, zelena solata s fižolom
<b>PONEDELJEK, 30. 5.</b>	skutin zeliščni namaz (7), rezina polbelega kruha (1)	koruzna polenta (1), bela kava (1,7,8), francoski rogljiček (1)	milijonska juha, dunajski puranji zrezek (1,3), ajdova kaša, kumarična solata s paradižnikom

## \*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 ...)*