



	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
TOREK, 1. 10.	makovka (1), bela kava (7,8)	njoki (1,7) z mesno- zelenjavno omako, zelenja solata	miljonska juha s korenčkom (1,3), kuhana govedina, kuhan krompir v kosih, zelna solata s fižolom
SREDA, 2. 10. ZELENI DAN	rezina polbelega kruha (1), mlečni namaz z zelišči (7), sadni čaj	riž z zelenjavo, zelna solata	paradižnikova juha s kroglicami (1,3), špinačni tortelini (1,3,7), mešana solata, Pingo sok
ČETRTEK, 3. 10.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	ocvrt piščančji zrezek (1,3), solata iz rdeče pese	zelenjavna mineštra s svinjskim mesom, koruzna žemlja (1), frutabela (1,7,8)
PETEK, 4. 10.	rezina koruznega kruha (1), čokoladni namaz (1,7,8), hladno mleko (7)	polnozrnat kruh (1,8), mlečni namaz s šunko in papriko (7), šolski zeliščni čaj	goveja juha z zvezdicami (1,3), puranji zrezek v navarni omaki, kruhovi cmoki (1,3,7), solata iz rdeče pese
PONEDELJEK, 7. 10. ZELENI DAN	makovka (1,7,8), kakav (7,8)	naravni probiotični jogurt (7), ovseni kosmiči s suhim sadjem (1,8), bela žemlja (1), banana	porova juha s krompirjem (7), sirovi ravioli v smetanovi omaki (1,7), mešana solata
TOREK, 8. 10.	rezina polbelega kruha (1), namaz z marmelado, domač šolski čaj	goveja juha z rezanci (1,3), domač puding (1,7,8)	rižota s svinjskim mesom, zelna solata s krompirjem, višnjevo pecivo (1,3,7,8)

SREDA, 9. 10.	francoski rogljiček (1), hladno mleko (7)	pečena pleskavica, srbska solata, malinov sok	ocvrt piščančji zrezek (1,3), krompirjeva solata, skuta s sadjem (7)
ČETRTEK, 10. 10.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	velika bela žemlja (1), šunka, sir (7), jabolko, voda	špageti (1,3) s haše omako, zelena solata, sadni kefir (7)
PETEK, 11. 10.	makova potička (1,7,8), kakav (1,7,8)	polbeli kruh (1), namaz z maslom (7) in medom, šolski zeliščni čaj	ciganski golaž, koruzna žemlja (1,8) sadni jogurt (7)
PONEDELJEK, 14. 10.	rezina polbelega kruha (1), sir Jošt (7), otroški čaj	pletenica s sezamom (1,11), kakav (1,7,8), naktarina	goveja juha s fritati (1,3), zelenjavni ragu, fuži testenine (1,3), radič s fižolom
TOREK, 15. 10.	domač sadni jogurt (7), koruzni kruh (1)	prežganka z jajčko (1,3), jagodna panakota (1,3,7,8)	čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir (7), zelena solata s semeni (1,8), jabolčni sok
SREDA, 16. 10. ZELENI DAN	sezamova štručka (1,8), kislá smetana (7), otroški čaj	makaroni s sirom (1,3,7), zelena solata s koruzo	fižolova juha, skutini štruklji z drobtinami (1,3,7), LCA napitek (7), breskev
ČETRTEK, 17. 10.	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	kuhana hrenovka, hot dog štručka (1), ajvar, gorčica, sadni čaj	goveji file stroganov, krompirjevi njoki (1,3), stročji fižol v solati
PETEK, 18. 10.	sadni jogurt z ovsenimi kosmiči (1,7,8), rezina polbelega kruha (1)	polnozrnat kruh (1,8), namaz z Zdenka sirom (7), sveža paprika, otroški čaj	piščančji zrezek v zelenjavni omaki, dušen riž, solata iz rdeče pese
PONEDELJEK, 21. 10.	polnovredno mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	masleni rogljiček (1,7), bela kava (1,7,8), jabolko	goveja juha z rezanci (1,3), čevapčiči na žaru, lepinja (1), sveža paprika, ajvar, gorčica, pomarančni sok

<p>TOREK, 22. 10.</p>	<p>mlečna pletenica (1,7), čaj sladkan z medom</p>	<p>testenine metuljčki (1,3) z omako iz telečjega mesa, zelena solata</p>	<p>kokošja juha z zvezdicami (1,3), kuhana govedina, rizi bizi, mešana solata</p>
<p>SREDA, 23. 10.</p>	<p>rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom</p>	<p>pečene perutničke, zelena solata</p>	<p>goveja juha z žličniki (1,3), puranji file na žaru, pire krompir (7), kuhana zelenjava, solata iz rdeče pese</p>
<p>ČETRTEK, 24. 10.</p> <p>ZELENI DAN</p>	<p>koruzni kosmiči (1,8), sadni jogurt (7)</p>	<p>koruzna polenta (1,7), mleko (7), hruška</p>	<p>bučkina kremna juha (7), pečena postrv, kuhan krompir v kosih, mešana solata, pecivo marmorni kolač (1,3,7,8)</p>
<p>PETEK, 25. 10.</p>	<p>čokoladni desert (1,7,8), bela žemljica (1)</p>	<p>polbeli kruh (1), namaz s pašteto, šolski zeliščni čaj</p>	<p>pečena piščančja nabodala, kus kus, radič v solata, jabolčni zavitek (1,3,7)</p>

*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 ...)