



Osnovna šola Lesično

NOVEMBER 2019

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK, 4. 11.	rezina polbelega kruha (1), maslo (7), marmelada, sadni čaj	mlečni zdrob (1,7), posip s kakavom (1,8), banana	pečena svinjska pečenka, mlinci (1), zelena solata, jabolčni sok
TOREK, 5. 11.	rezina pirinega kruha (1) s pariško salamo, šolski zeliščni čaj	rižota s puranjim mesom, zelna solata	piščančja obara z žličniki (1,3), koruzna žemlja (1), jagodna panakota (1,7,8)
SREDA, 6. 11.	francoski rogljiček s čokolado (1,7,8), mleko (7)	ričet s prekajenim mesom, <i>naravni probiotični</i> <i>jogurt</i> (7)	kuhana hrenovka, kremna špinača, pire krompir (7), mandarina
ČETRTEK, 7. 11. ZELENI DAN	rezina pirinega kruha (1), namaz z Zdenka sirom (7), sadni čaj	pečena postrv, krompirjeva solata	milijonska juha, makaroni (1,3) s paradižnikovo omako, solata iz rdeče pese
PETEK, 8. 11.	čokolino z mlekom (1,7,8)	pica (1,7,8), šolski zeliščni čaj z limono, jabolko	puranji trakci v narvni omaki, njoki (1,3), radič v solati s fižolom
PONEDELJEK, 11. 11. ZELENI DAN	rezina polnozrnatega kruha (1), namaz s pašteto, sadni čaj	marelični cmoki (1,3,7), otroški čaj, mandarina	goveja juha z zvezdicami (1,3), kuhana govedina, dušen zelenjavni riž, zelena solata
TOREK, 12. 11.	masleni rogljiček (1,7), kakav (1,7,8)	krompirjev golaž, polbeli kruh (1), čokoladna ploščica (1,7,8)	svinjski zrezek v smetanovi omaki (1,7), krompirjevi svaljk (1,3), radič v solati

SREDA, 13. 11.	rezina polbelega kruha (7), poli klobasa, šipkov čaj	hot dog štručka (1), kuhana hrenovka, ajver, gorčica, sadni čaj	pečena postrv, krompirjeva solata, polbeli kruh (1), <i>šolski jabolčni sok</i> , mandarina
ČETRTEK, 14. 11.	rezina črnega kruha (7), namaz z maslom (7) in medom, planinski čaj	makaronovo meso (1,3), polbeli kruh (1), zelna solata	ocvrti piščančji medaljoni (1,3), dušen riž, solata iz rdeče pese, <i>naravni probiotični jogurt</i> (7)
PETEK, 15. 11.	TSZ rezina kruha, maslo, med, mleko, jabolko	masleni rogljiček (1,7), LCA napitek (7)	juha s korenčkom in zeleno, njoki z drobtinami (1), sadni kompot
PONEDELJEK, 18. 11.	štručka šunka sir (1,7), otroški čaj	čokolino z mlekom (1,7,8), jabolko	segedin golaž, sezamova pletenica (1,11), marmorni kolač (1,7,8)
TOREK, 19. 11.	pletenica (1), sadni jogurt (7)	goveja juha s fritati (1,3), jabolčni zavitek (1,7)	pečen piščančji zrezek, kus kus, zelena solata s koruzo
SREDA, 20. 11. ZELENI DAN	mleko (7) s koruznimi kosmiči	jajčne testenine z drobtinami (1,3), zelena solata	bučkina juha s kroglicami (1,3), skutini štruklji (1,3,7), mešana solata, frutabela (1,7,8)
ČETRTEK, 21. 11.	rezina črnega kruha (1), sir Jošt (7), sadni čaj	zelenjavni riž, solata iz rdeča pesa	svinjska obara z zdrobovimi cmoki, polbela bombetka (1), mlečni desert z okusom stračatele (7)
PETEK, 22. 11.	orehova potička (1,7,8), šipkov čaj	<i>pirin kruh</i> (1), pariška salama in sir (7), sadni čaj	pečena puranja nabodala, mlinci (1), zelena solata z ajdovo kašo
PONEDELJEK, 25. 11.	polnovredno mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	skuta s sadjem (7), mlečni rogljiček (1,7), kaki	goveja juha z ribano kašo (1,3), kuhana govedina, rižota, solata iz rdeče pese

TOREK, 26. 11.	bela žemljica (1), LCA napitek (7)	pečenica, srbska solata	puranji zrezek v smetanovi omaki (7), široke testenine (1,3), mešana solata
SREDA, 27. 11.	rezina polbelega kruha (1) s pariško salamo, otroški čaj	mlinci (1), mešana solata	čufti v paradižnikovi omaki (1,3), pire krompir (7), <i>šolski jabolčni sok</i>
ČETRTEK, 28. 11. ZELENI DAN	makovka (1) kakav (1,7,8)	kislo zelje s fižolom, kremna rezina (1,7,8)	kremna zelenjavna juha (7), džuvec riž, radič s fižolom v solati, <i>naravni probiotični jogurt (7)</i>
PETEK, 29. 11.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), namaz s pašteto, mleko (7)	buhtelj (1,7), kakav (1,7,8), mandarina	<i>pirine testenine</i> z mesno omako (1,3), mešana solata, višnjevo pecivo (1,3,7,8)

*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 ...)