



Osnovna šola Lesično

DECEMBER 2019

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK, 2. 12.	rezina polbelega kruha (1), piščančja pašteta, sadni čaj	mlečna juha (1,7), posip s kakavom (7,8), banana	goveji golaž, koruzna polenta, mešana solata, šolski jabolčni sok
TOREK, 3. 12. ZELENI DAN	mlečna štručka (1,7), čokoladno mleko (1,7,8)	špinačni tortelini v omaki (1,7), zelena solata	prežganka z jajčko (1,3), testenine s sirom (1,3,7), mešana solata, frutabela (1,7,8)
SREDA, 4. 12.	rezina polnozrnatega kruha (1), namaz z maslom (7) in marmelado, sadni čaj	makaronovo meso (1,3), polbeli kruh (1), zeljna solata s koruzo	kuhana hrenovka, kremna špinača, pire krompir (7), mandarina
ČETRTEK, 5. 12.	rezina pirinega kruha (1), namaz z Zdenka sirom (7), sadni čaj	zelenjavna enolončnica, graham žemljica (1), naravni probiotični jogurt (7)	štefani pečenka, mlinci (1), zelena solata z ajdovo kašo
PETEK, 6. 12.	žitni in sadni kosmiči na mleku (1,7,8)	parkelj (1), kakav (1,7,8), pomaranča	goveja juha z zvezdicami (1,3), ocvrti piščančji medaljoni (1,3), dušen zelenjavni riž, zelena solata
PONEDELJEK, 9. 12. ZELENI DAN	rezina polbelega kruha (1), poli klobasa, šipkov čaj	čokolino z mlekom (1,7,8), masleni rogljiček (1,7)	juha s korenčkom in zeleno, njoki z drobtinami (1), sadni kompot, čokoladna ploščica (1,7,8)
TOREK, 10. 12.	pletenica (1), sadni jogurt (7)	marelični cmoki (1,3,7), otroški čaj	goveja juha s fritati (1,3,7), dušena govedina, široke testenine (1,3), špinača

SREDA, 11. 12.	rezina polbelega kruha (1), namaz z Viki kremo (1,7,8), sadni čaj	hot dog štručka (1), kuhana hrenovka, ajver, gorčica (10), sadni čaj	svinjska obara z zdrobovimi cmoki (1,3), polbela bombetka (1), mlečni desert z okusom stračatele (7,8)
ČETRTEK, 12. 12.	rezina črnega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, planinski čaj	rižota, zelna solata	pečena pleskavica, kus kus z zelenjavo, solata iz rdeče pese
PETEK, 13. 12.	orehova potička (1,7,8), LCA napitek (7)	ribji namaz, ovseni kruh (1,8), zeliščni čaj z limono	krompirjev golaž s svinjskim mesom, skutina zloženska z višnjami (7)
PONEDELJEK, 16. 12.	štručka šunka sir (1,7), otroški čaj	makovka (1,8), <i>naravni probiotični jogurt</i> (7), suhe slive	milijonska juha, krompirjevi svaljki v gobovi omaki (1,3,7), solata iz rdeče pese
TOREK, 17. 12. ZELENI DAN	pletenica (1), sadni jogurt (7)	mlinci (1), zelena solata	paradižnikova juha s kroglicami (1,3), file osliča po dunajsko (1,3), krompirjeva solata
SREDA, 18. 12. Bazar pouk popoldan		čokoladni žepček (1,7,8), LCA napitek (7)	fižolova enolončnica, velika žemlja (1), malinov sok
ČETRTEK, 19. 12.	mleko s koruznimi kosmiči (1,7,8)	pečen naravni puranji zrezek, zelena solata s koruzo	pečena svinjska riba, pečena ajdova kaša, zelena solata
PETEK, 20. 12.	orehova potička (1,7,8), šipkov čaj	polnozrnat kruh (1,8), maslo z medom (7), sadni čaj	goveja juha z jušnimi kroglicami (1,3), pečene piščančje krače, rizi-bizi, radič v solati
PONEDELJEK, 23. 12.	polnovredno mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (7,8)	sadni jogurt (7), štručka šunka sir (1,7), mandarina	goveja juha z ribano kašo (1,3), dušena puranja prsa v zelenjavni omaki, kruhovi cmoki (1,3,7), zelena solata s fižolom

*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 ...)