



Osnovna šola Lesično

JANUAR 2020

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK, 6. 1.	čokolino (1,7,8), rezina polbelega kruha (1)	pšenični zdrob na mleku (1,7), posip s kakavom (1,7,8), banana	goveja juha s fritati (1,3), rižota, solata iz rdeče pese
TOREK, 7. 1.	mlečna štručka (1,7), čokoladno mleko (1,7,8)	njoki z masno omako (1,3,7), zelena solata	pečena puranja nabodala, kus kus, mešana solata
SREDA, 8. 1.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), namaz z maslom (7) in marmelado, sadni čaj	pečen naravni piščančji zrezek, polbeli kruh (1), zelena solata s fižolom	kisla repa s svinjskim mesom, pire krompir (7), polnozrnat kruh (1,8)
ČETRTEK, 9. 1. ZELENI DAN	rezina pirinega kruha (1), sir Jošt (7), sadni čaj	rizi bizi, zelena solata s koruzo	zdrobova juha (1,3), špinačni ravioli v smetanovi omaki (1,3,7), zelena solata
PETEK, 10. 1.	žitni in sadni kosmiči na mleku (1,7,8)	polnozrnat kruh (1,8), ribji namaz, sveža paprika, planinski čaj	štefani pečenka, mlinci (1), zelena solata s semeni
PONEDELJEK, 13. 1.	rezina polbelega kruha (1), poli klobasa, šipkov čaj	koruzna polenta, bela kava (1,7)	puranji paprikaš, široke testenine (1,3), mešana solata
TOREK, 14. 1. ZELENI DAN	pletenica (1), sadni jogurt (7)	mlinci (1), rdeča pesa	kremna zelenjavna juha (7), skutini štruklji (1,3,7), mešan kompot, frutabela (1,7,8)
SREDA, 15. 1.	rezina polbelega kruha (1), namaz z Viki kremo (1,7,8), sadni čaj	pleskavica, lepinja (1), ajver, gorčica (10), sadni čaj	jota z mesom, sadna rezina (1,3,7), kefir (7)

ČETRTEK, 16. 1.	čokoladne kroglice na mleku (1,7,8)	zelenjavna enolončnica, graham žemljica (1,8)	goveja juha z rezanci (1,3), čevapčiči, bombetka (1), kajmak, ajver, <i>naravni probiotični jogurt</i> (7)
PETEK, 17. 1.	sadni jogurt (7), ovseni kosmiči (1,8)	polbeli kruh (1), namaz z evrokremom (1,7,8), kakav v mleku (1,7,8)	pečena puranja nabodala, kus kus z zelenjavo, solata iz rdeče pese, LCA napitek (7)
PONEDELJEK, 20. 1.	štručka šunka sir (1,7), otroški čaj	makovka (1,8), <i>naravni probiotični jogurt</i> (7), banana	čufti v paradižnikovi omaki (1,3), pire krompir (7), Pingo sok
TOREK, 21. 1. ZELENI DAN	rezina črnega kruha (1,8), namaz s pašteto, kamilični čaj	pirine testenine z maslom in drobtinami (1,3,7), zelna solata	korenčkova juha (1,3), njoki v smetanovi omaki (1,3,7), solata iz rdeče pese
SREDA, 22. 1.	pšenični zdob na mleku (1,7), posip s kakavom (1,8)	pečena piščančja bedra, zelena solata	krompirjev golaž s svinjskim mesom, koruzna žemljica (1), hruška
ČETRTEK, 23. 1.	mleko s koruznimi kosmiči (1,7)	telečja obara z vlivanci (1,3), bela žemlja (1)	ocvrti puranji zrezek (1,3), dušen riž, mešana solata
PETEK, 24. 1.	koruzna polenta, kakav (1,7,8)	polnozrnat kruh (1,8), maslo z medom (7), sadni čaj	ragu s puranjim mesom, testenine svedrčki (1,3), štručka s sezamom (1,8,11)
PONEDELJEK, 27. 1.	polnovredno mleko (7) čokolino (1,7,8)	carski praženec (1,3,7), sadni čaj, mandarina	goveja juha z ribano kašo (1,3), dušena govedina, kuhan krompir v kosih, mešana solata
TOREK, 28. 1. ZELENI DAN	rezina črnega kruha (1,8), namaz z maslom (7) in medom, planinski čaj	rizi bizi, radič v solati s fižolom	kremna cvetačna s kroglicami (1,3), testenine s sirom (1,3,7), mešana solata, sadni jogurt (7)
SREDA, 29. 1.	mlečna pletenica (1,7,8), mleko (7)	goveja juha z rezanci (1,3) in govedino, jabolčni zavitek (1,3,7)	pečena pečenka, mlinci (1), zelena solata, jabolko

ČETRTEK, 30. 1.	mleko s koruznimi kosmiči (1,7)	njoki z drobtinami (1,3,7), mešan sadni kompot	zdrobova juha s korenčkom (1,3), kuhana vratovina, krompirjeva solata, skutina blazinica (1,3,7)
PETEK, 31. 1.	rezina polbelega kruha (7), kokošja pašteta, otroški čaj	črni kruh (1,8), namaz z Zdenka sirom (7), šolski zeliščni čaj	goveja juha z rezanci (1,3), pečena svinjska riba, riž z zelenjavo, zelena solata

*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 ...)

