



Osnovna šola Lesično

FEBRUAR 2020

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK, 3. 2.	štručka šunka sir (1,7), otroški čaj	mlečna juha s kakavovim posipom (1,7,8), polbeli kruh (1,6), banana	puranji trakci v naravni omaki, široke testenine (1,3), zeleni solata
TOREK, 4. 2.	koruzna bombetka (1), sadni čaj	pečena pleskavica, lepinja (1,6), zenf (10), planinski čaj z medom	zelenjavna enolončnica, pire krompir (7), bela žemlja (1,6), <i>naravni probiotični jogurt (7)</i>
SREDA, 5. 2. ZELENI DAN	pletenica (1), sadni jogurt (7)	mlinci (1), mešana solata	juha prežganka z jajčko (1,3), špinačni kaneloni (1,3,7), zelenjavni riž, zelje v solati
ČETRTEK, 6. 2.	rezina belega kruha (1), pašteta, planinski čaj z limono	ocvrt oslič (1,3), krompirjeva solata	goveja juha z vlivanci (1,3), dušena govedina, zelenjava s proseno kašo, solata iz rdeče pese
PETEK, 7. 2.	žitni in sadni kosmiči na mleku (1,7,8)	pica (1,3,6,7), planinski čaj z medom, mandarina	ričet s prekajenim mesom, graham žemlja (1,7,8), LCA napitek (7)
PONEDELJEK, 10. 2. 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, 11. 2.	rezina polbelega kruha (1), namaz z marmelado, otroški čaj	marelični cmoki (1,3,7), otroški čaj	goveja juha s fritati (1,3,7), dušena govedina, široke testenine (1,3), kremna špinača
SREDA, 12. 2.	rezina polbelega kruha (1), namaz z Viki kremo (1,7,8), sadni čaj	hot dog štručka (1), kuhana hrenovka, ajver, zenf (10), sadni čaj	svinjska obara z zdrobovimi cmoki (1,3), polbela bombetka (1), mlečni desert z okusom stračatele (1,7,8)
ČETRTEK, 13. 2.	rezina črnega kruha (1,8), namaz z maslom (7) in medom, planinski čaj	ocvrt piščančji zrezek (1,3), radič v solati s fižolom	paprikaš s svinjskim mesom, koruzna bombetka (1), skuta s sadjem (7)
PETEK, 14. 2.	orehova potička (1,7,8), LCA napitek (7)	namaz z maslom in marmelado, polbeli kruh (1,8), zeliščni čaj z limono	krompirjev golaž s svinjskim mesom, koruzna žemlja (1), panakota (1,3,7,8)
PONEDELJEK, 17. 2.	štručka šunka sir (1,7), otroški čaj	makovka (1,8), <i>naravni probiotični jogurt (7)</i> , suhe slive	milijonska juha, krompirjevi svaljki v gobovi omaki (1,3,7), solata iz rdeče pese
TOREK, 18. 2. ZELENI DAN	pletenica (1), sadni jogurt (7)	rižota, zelna solata	paradižnikova juha s kroglicami (1,3), pečena postrv, krompirjeva solata
SREDA, 19. 2.	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, sadni čaj	makaronovo meso (1,3), solata iz rdeče pese	fižolova enolončnica, velika žemlja (1), malinov sok
ČETRTEK, 20. 2.	mleko s koruznimi kosmiči (1,7,8)	pečen naravni puranji zrezek, zelna solata s koruzo	štefani pečenka, pečena ajdova kaša, zelna solata
PETEK, 21. 2.	bela žemljica (1), rezina sira (7), sadni čaj	krof z marelično marmelado (1,8), sadni čaj, jabolko	goveja juha z jušnimi kroglicami (1,3), pečene piščančje krače, rizi-bizi, radič v solati

***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 ...)