JEDILNIK

marec 2020

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK, 2. 3.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), namaz z marelično marmelado, mleko (7)	pšenični zdrob na mleku (1,7), posip s kakavom (1,7,8), banana	goveji golaž, polenta, mešana solata, polbeli kruh (1)
TOREK, 3. 3.	čokolešnik z mlekom (1,7,8)	ocvrt piščančji zrezek (1,3), mešana solata	juha z zvezdicami (1,3), kuhana govedina, dušen zelenjavni riž, zelena solata
SREDA, 4. 3. ***zeleni dan***	rezina polbelega kruha (1), rezina sira (7), šipkov čaj	pečen file postrvi, krompirjeva solata, polbeli kruh (1)	juha s korenčkom in zeleno, *pirine testenine* z drobtinami (1), sadni kompot
ČETRTEK, 5. 3.	rezina črnega kruha (1,8), namaz s pašteto Kekec, planinski čaj	mesno – zelenjavna enolončnica, *naravni probiotični jogurt* (7)	rižota s puranjim mesom, zelena solata s koruzo, jabolčni zavitek (1,3,7)
PETEK, 6. 3.	koruzna polenta, kakav (1,7,8)	polbeli kruh (1), *namaz z bio kremnim medom* (7), planinski čaj	piščančji medaljoni v naravni omaki, krompirjevi svaljki, radič v solati, hruška
PONEDELJEK, 9. 3.	čokoladni rogljiček (1,7,8), metin čaj	skutini štruklji (1,3,6), čaj sladkan z medom, banana	segedin golaž, sezamova pletenica (1,11), domač vaniljev puding (7)
TOREK, 10. 3. ***zeleni dan***	mlečni rogljiček (1,7), sadni jogurt (7)	*polnozrnate testenine* (1,3) s tuno, zelena solata	cvetačna juha s kroglicami (1,3), sojini polpeti, pire krompir (7), solata iz rdeče pese

SREDA, 11. 3.	rezina belega kruha (1), piščančja prsa, sadni čaj	kuhana hrenovka, zenf, ajver, bela žemlja (1), otroški čaj	ocvrt piščančji zrezek (1,3), kus kus, mešana solata, višnjevo pecivo (1,3,7)
ČETRTEK, 12. 3.	rezina črnega kruha (1,8), namaz z maslom (7) in medom, sadni čaj	njoki (1,7) z mesno-zelenjavno omako, zelena solata	svinjska obara z zdrobovimi cmoki (1,3), polbela bombetka (1), *naravni probiotični jogurt* (7)
PETEK, 13. 3.	mleko (7), koruzni in ovseni kosmiči (1,8)	makovka (1,8), mlečni desert z okusom stračatele (7)	goveja juha z ribano kašo (1,3), telečji zrezki v omaki, riž, zelena solata z ajdovo kašo
PONEDELJEK, 16. 3.	čokoladne kroglice v mleku (1,7,8)	sadni jogurt (1,7), čokoladni kosmiči (1,7,8), ovseni kruh (1), jabolko	milijonska juha (1,3), rižota s puranjim mesom, zelena solata, jabolčni sok
TOREK, 17. 3.	bela žemljica (1), LCA napitek (7)	pečenica, srbska solata, polbeli kruh (1)	svinjski kotlet z naravno omako, široke testenine (1,3), solata iz rdeče pese
SREDA, 18. 3. ***zeleni dan***	francoski rogljiček (1,7), kakav (1,7,8)	rizi-bizi, solata z rdečo peso	*pirine testenine* (1,3) z napolitansko omako, zelena solata, *naravni probiotični jogurt* (7)
ČETRTEK, 19. 3.	rezina polbelega kruha (1), klobasa Poli, otroški čaj	pečene piščančje krače, zelena solata s fižolom	paprikaš s polento, koruzni kruh (1), marmorni kolač (1,3,7,8)
PETEK, 20. 3.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), sirni namaz (7), mleko (7)	buhtelj (1,3,7), kakav (1,7,8), jabolko	piščančji zrezek v naravni omaki, kus kus, zelena solata, mešan kompot
PONEDELJEK, 23. 3.	čokolino z mlekom (1,7,8)	skuta s sadjem (7), mlečni rogljiček (1,7), jabolko	puranji zrezek v smetanovi omaki (7), *špinačne testenine* (1,3), zelena solata
TOREK, 24. 3.	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, otroški čaj	krompirjev golaž s hrenovko, polbeli kruh (1), Pingo sok	goveja juha z rezanci (1,3), pečena pleskavica, paradižnikova solata, bela žemlja (1)

SREDA, 25.3.	čokoladni žepek (1,7,8), kakav (1,7,8)	ocvrt piščančji zrezek (1,3), motovilec v solati	čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, solata iz rdeče pese, LCA jogurt (7)
ČETRTEK, 26. 3.	rezina črnega kruha (1,8), namaz z jagodno marmelado, otroški čaj	boranja s puranjim mesom, koruzna bombetka (1), jabolčni zavitek (1,3,7)	goveje meso v zelenjavni omaki, široki rezanci (1,3), mešana solata
PETEK, 27. 3.	rezina polbelega kruha (1), namaz z Viki kremo (1,6,7), šipkov čaj	polbeli kruh (1), namaz s pašteto ŠKL (7), otroški čaj z limono	pečene piščančje krače, mlinci (1), mešana solata, frutabela (1,7,8)
PONEDELJEK, 30. 3.	pšenični zdrob na mleku (1,7), posip s kakavom (1,7,8)	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
TOREK, 31. 3.	mlečna pletenica (1,7), čaj sladkan z medom	testenine metuljčki (1,3) z omako iz telečjega mesa, zelena solata	kokošja juha z zvezdicami (1,3), pečena svinjska pečenka, riž, mešana solata

***EKOLOŠKA ŽIVILA**

****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 …)

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.