







## JEDILNIK

junij 2020

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
<b>PONEDELJEK,</b> 1. 6.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), namaz z marelično marmelado, mleko (7)	mlečni riž (1,7), posip s kakovom (1,7,8), banana	makaroni z mesno omako (1,8), zelena solata, jabolčni sok
<b>TOREK,</b> 2. 6.	rezina polbelega kruha, rezina sira (7), šipkov čaj	ješprenj s hrenovko, polbeli kruh (1), čokoladno pecivo (1,3,7,8)	juha s fritati (1,3), kuhana govedina, dušen zelenjavni riž, zelena solata
<b>SREDA,</b> 3. 6. <i>zeleni dan</i> 	čokolešnik z mlekom (1,7,8)	pečene ribe, krompirjeva solata	juha s korenčkom in zeleno, njoki z drobtinami (1), sadni kompot
<b>SREDA,</b> 3. 6.	rezina polbelega kruha, rezina sira (7), šipkov čaj	krompirjev golaž s hrenovko, polbeli kruh (1), čokoladno pecivo (1,3,7,8)	juha s fritati (1,3), kuhana govedina, dušen zelenjavni riž, zelena solata
<b>ČETRTEK,</b> 4. 6. 	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	pirine testenine (1,8) z bolonsko omako, zelena solata	ocvrti piščančji medaljoni (1,3,8), riž, paradižnikova solata, marelica
<b>PETEK,</b> 5. 6.	koruzna polenta, kakav (1,7,8)	polbeli kruh (1,8), namaz s maslom (7) in medom, planinski čaj	rižota s puranjim mesom, zelena solata s koruzo, jabolčni zavitek (1,3,7)
<b>PONEDELJEK,</b> 8. 6.	čokoladni rogljiček (1,7,8), šipkov čaj	marelični cmoki (1,3,8), čaj sladkan z medom	boranja, velika bela žemlja (1), marelica
<b>TOREK,</b> 9. 6.	pletenica (1,7), sadni jogurt (7)	goveja juha s fritati, frutabela (1,3,7)	štefani pečenka (1,3,6), pire krompir (7), solata z rdečo peso

<b>SREDA,</b> <b>10. 6.</b> <i>zeleni dan</i>	čokoladne kroglice v mleku (1,6,7)	mlinci (1), zelena solata s koruzo	zdrobova juha (1), njoki (1,3) z drobtinami, mešana solata, višnjevo pecivo (1,3,7)
<b>ČETRTEK,</b> <b>11. 6.</b> <small>HEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE</small> 	rezina črnega kruha (1,8), namaz s maslom (7) in medom, sadni čaj	pečene piščančje krače, solata s paradižnikom in papriko	svinjska obara z zdrobovimi cmoki (1), polbela bombetka (1), <i>naravni probiotični jogurt</i> (7)
<b>PETEK,</b> <b>12. 6.</b>	mleko (7), koruzni in ovseni kosmiči (1,8)	makovka (1,8), mlečni desert z okusom stračatele (7)	svinjska pečenka, kus kus, zelena solata z ajdovo kašo
<b>PONEDELJEK,</b> <b>15. 6.</b>	rezina belega kruha (1), piščančja prsa, sadni čaj	mlečna juha (1,7), posip s kakavom (1,7,8), <i>ovseni kruh</i> (1,8), naktarina	milijonska juha (1,3), rižota s puranjim mesom, <i>zelena solata s šolskega ekovrta</i> Pingo sok
<b>TOREK,</b> <b>16. 6.</b>	bela žemljica (1), LCA napitek (7)	pleskavica, lepinja (1), zenf, otroški čaj	mesno - zelenjavna enolončnica, sezamova pletenica (1,11), jagodna panakota (1,7)
<b>SREDA,</b> <b>17. 6.</b> <i>zeleni dan</i>	francoski rogljiček (1), kakav (1,7,8)	rizi-bizi, solata z rdečo peso	juha prežganka (3,7), skutini ravioli (1,7), zelena solata
<b>ČETRTEK,</b> <b>18. 6.</b> <small>HEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE</small> 	sadni jogurt (7), ovseni kosmiči (1,8)	špageti z bolonsko omako (1,8), zelena solata	pečena hrenovka (1,8), priloga iz sveže paprike in paradižnika, bela žemlja (1), sok
<b>PETEK,</b> <b>19. 6.</b>	rezina polnozrnatega kruha (1,8), sirni namaz (7), mleko (7)	sendvič s klobaso Poli in sirom (1,7, 8), Pingo sok	krompirjevi svaljki v omaki, solata iz rdeče pese, marmorni kolač (1,3,7)
<b>PONEDELJEK,</b> <b>22. 6.</b>	koruzni kosmiči (1,8), sadni jogurt (7)	čokolino (1,3,7), francoski rogljiček (1)	puranji zrezek v smetanovi omaki (7), <i>špinačne testenine</i> (1,3), zelena solata
<b>TOREK,</b> <b>23. 6.</b>	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, otroški čaj	piščančji paprikaš, koruzna bombetka (1), jabolčni zavitek (1,3,7)	goveja juha z rezanci (1,3), pleskavica, srbska solata, polnozrnata žemlja (1,8)
<b>SREDA,</b> <b>24. 6.</b>	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	pica (1,7,8), sladoled (7)	pečeno piščančje meso, rizi bizi, zelna solata, LCA napitek (7)

## **\*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 Shema 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 Shema 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 ...)*