



JEDILNIK

september 2020

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
TOREK, 1. 9.	francoski rogljič z marmelado (1), mleko (7)	kuhana hrenovka, hot dog štručka (1), gorčica (10), sadni čaj	telečja obara s testeninami (1,3), bela žemlja (1), breskev
SREDA, 2. 9. ZELENI DAN	rezina polbelega kruha (1), namaz z domačo marmelado, sadni čaj	makaroni s sirom (1,3,7), paradižnikova solata	rižota z zelenjavo, solata iz rdeče pese, desertni jogurt s smetano (7)
ČETRTEK, 3. 9.	koruzna polenta, kakav (1,7,8)	pečene piščančje krače, zelena solata	puranje meso v naravni omaki, pire krompir, zelena solata s semeni
PETEK, 4. 9.	rezina belega kruha (1), piščančja prsa, sadni čaj	polbeli kruh (1), čokoladni namaz (1,7,8), mleko (7)	postrv na žaru, krompir z blitvo, polbeli kruh (1), svež paradižnik
PONEDELJEK, 7. 5. ZELENI DAN	sirova štručka (1,7), kakav (7,8)	carski praženec s posipom (1,3,7,8), sadni čaj	kremna bučna juha, polnozrnate testenine (1,3), s paradižnikovo omako, zelena solata s koruzo
TOREK, 8. 9.	rezina polbelega kruha (1), namaz s pašteto, domač šolski čaj	pečen puranji zrezek, mešana solata s fižolom	piščančji file z gobovo omako in skutinimi štruklji (1,7), zelena solata, naravni probiotični jogurt (7)
SREDA, 9. 9.	francoski rogljiček (1), kakav (1,7,8)	zdrobova juha s korenčkom in jajčko (1,3), makovka (1), hruška	goveja juha z zvezdicami (1,3), pečenka, mlinci (1), zelena solata

ČETRTEK, 10. 9.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	pečena pleskavica, lepinja (1), ajvar, gorčica (10), otroški čaj	ričet z mesom, polnozrnata bombetka (1,7,8), višnjevo pecivo (1,3,7,8)
PETEK, 11. 9.	čokoladni žepek (1,7,8), kakav (1,7,8)	polbeli kruh (1), namaz s pašeto, kisle kumarice, šolski zeliščni čaj	ocvrti piščančji medaljoni (1,3), rizi – bizi, mešana solata, LCA napitek
PONEDELJEK, 14. 5.	rezina polbelega kruha (1), namaz z Zdenka sirom (7), otroški čaj	marelični cmoki (1,3), slivov kompot	boranja s svinjskim mesom, njoki (1,3), pecivo marmorni kolač (1,3,7,8)
TOREK, 15. 9.	rezina črnega kruha (1,8), pašeta Kekec, planinski čaj	čufti v paradižnikovi omaki, polbeli kruh (1), borovničev sok	zelenjavna juha, pečena piščančja nabodala, mlinci (1), solata iz stročjega fižola
SREDA, 16. 9.	piščančja salama Poli, rezina polbelega kruha (1)	boranja s puranjim mesom, polbela bombetka (1), breskev	kokošja juha z zvezdicami (1,3), metuljčki s puranjim mesom v naravni omaki (1,3,7), mešana solata
ČETRTEK, 17. 9. ZELENI DAN	čokolešnik z mlekom (1,7,8)	mlinci (1), zelenja solata s koruzo	krompirjevi svaljki v smetanovi omaki (1,7), solata iz rdeče pese, Pingo sok
PETEK, 18. 9.	koruzni kosmiči (1,8), sadni jogurt (7)	polbeli kruh (1), suha salama, sir (7), sadni čaj	goveja juha s fritati (1,3), govedina, kuhan krompir, špinača
PONEDELJEK, 21. 9.	polnovredno mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	buhtelj z marelično marmelado (1,3), kakav (1,7,8), grozdje	telečji zrezek v omaki, kruhovi cmoki (1,3), mešana solata z jajčko
TOREK, 22. 9.	mlečna pletenica (1,7), čaj sladkan z medom	testenine (1,3) s haše omako, zelenja solata	goveja juha z vlivanci (1,3), pečene piščančje krače, mlinci (1), rdeča pesa

SREDA, 23. 9.	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom	sendvič z veliko žemljo (1), šunko in sirom (7), jabolko	ričet, polbeli kruh (1), frutabela (1,7,8)
ČETRTEK, 24. 9. ZELENI DAN	rezina polbelega kruha (1), kislá smetana (7), marmelada, otroški čaj	skutini štruklji z drobtinami na maslu (1,7), sadni čaj z medom	polnozrnate testenine (1,7) z omako napolitana, rdeča pesa, Oki doki skuta s sadjem (1,7,8)
PETEK, 25. 9.	čokoladni desert (1,7,8), bela žemljica (1)	rženi kruh (1,8), tunin namaz, sadni čaj, grozdje	štefani pečenka, dušen riž, zelena solata s fižolom
PONEDELJEK, 28. 9.	skutin zeliščni namaz (7), rezina polbelega kruha (1)	koruzna polenta (1), bela kava (1,7,8), francoski rogljiček (1)	milijonska juha, dunajski puranji zrezek (1,3), ajdova kaša, kumarična solata s paradižnikom
TOREK, 29. 9.	rezina polbelega kruha (1), namaz z Viki kremo (1,7,8), otroški čaj	goveja juha z rezanci (1,3) in govedino, polbeli kruh (1), jabolko	cvetačna kremna juha (7), pečena pečenka, kus kus, zelena solata
SREDA, 30. 9.	pšenični zdrob na mleku (1), posip s kakavom (1,7,8)	pečena postrv, krompirjeva solata	krompirjev golaž s hrenovko, sezamova štručka (1,11), naravni probiotični jogurt (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 PREOČUTLJIVOST 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 ...)