



JEDILNIK

oktober 2020

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
ČETRTEK, 1. 10.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	ocvrt piščančji zrezek (1,3), solata iz rdeče pese	zelenjavna mineštra s svinjskim mesom, koruzna žemlja (1), frutabela (1,7,8)
PETEK, 2. 10.	rezina koruznega kruha (1), čokoladni namaz (1,7,8), hladno mleko (7)	makovka (1), kakav (7,8), banana	puranji zrezek v navarni omaki, kruhovi cmoki (1,3,7), solata iz rdeče pese
PONEDELJEK, 5. 10. ZELENI DAN	mlečni rogljiček (1,7,8), kakav (7,8)	polbeli kruh (1), namaz z maslom (7) in medom, šolski zeliščni čaj	porova juha s krompirjem (7), sirovi ravioli v smetanovi omaki (1,7), mešana solata
TOREK, 6. 10.	rezina polbelega kruha (1), namaz z marmelado, domač šolski čaj	krompirjeva juha s hrenovko (1,3), jabolčni zavitek (1,7,8)	rižota s svinjskim mesom, zelna solata s krompirjem, LCA napitek (7)
SREDA, 7. 10.	francoski rogljiček (1), otroški čaj	pečena pleskavica, lepinja (1), ajvar, zenf, naravni jabolčni sok iz kozjanskih jabolk	bučkina juha s kroglicami (1,3), ocvrt piščančji zrezek (1,3), krompirjeva solata, marmorni kolač (1,7,8)
ČETRTEK, 8. 10.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	velika bela žemlja (1), šunka, sir (7), jabolko	špageti (1,3) s haše omako, zelena solata, sadni kefir (7)
PETEK, 9. 10.	makova potička (1,7,8), čaj	naravni probiotični jogurt (7), čokoladni kosmiči (1,8), bela žemlja (1), banana	ciganski golaž, mlečna pletunica (1,7), Pingo sok

PONEDELJEK, 12. 10.	sadni jogurt z ovsenimi kosmiči (1,7,8), bela žemlja (1)	polbeli kruh (1,8), namaz z Zdenka sirom (7), sveža paprika, sadni čaj	goveja juha s fritati (1,3), zelenjavni ragu, fuži testenine (1,3), radič s fižolom
TOREK, 13. 10.	čokolino z mlekom (1,7,8)	prežganka z jajčko (1,3), sezamova pletenica (1,7,11), mandarina	čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir (7), pomarančni sok
SREDA, 14. 10. ZELENI DAN	pletenica (1), kislá smetana (7), otroški čaj	makaroni s sirom (1,3,7), zelena solata s koruzo	fižolova juha, skutini štruklji z drobtinami (1,3,7), LCA napitek (7),
ČETRTEK, 15. 10.	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	kuhana hrenovka, hot dog štručka (1), ajvar, gorčica, sadni čaj	goveji file stroganov, krompirjevi njoki (1,3), stročji fižol v solati
PETEK, 16. 10.	rezina polbelega kruha (1), sir Jošt (7), otroški čaj	pšenični zdrob na mleku (1,7), posip s kakavom (1,7,8), hruška	piščančji zrezek v zelenjavni omaki, dušen riž, solata iz rdeče pese
PONEDELJEK, 19. 10.	polnovredno mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	polbeli kruh (1), namaz s pašteto, šolski zeliščni čaj	goveja juha z rezanci (1,3), čevapčiči na žaru, lepinja (1), sveža paprika, ajvar, gorčica, pomarančni sok
TOREK, 20. 10.	koruzna polenta z mlekom (1,7), bela žemljica (1)	testenine metuljčki (1,3) z omako iz telečjega mesa, zelena solata	kokošja juha z zvezdicami (1,3), kuhana govedina, pire krompir (7), špinača
SREDA, 21. 10.	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, sadni čaj	pečene piščančje krače, radič v solati s fižolom	goveja juha s fritati (1,3), puranji file na žaru, pire krompir (7), kus kus z zelenjavo
ČETRTEK, 22. 10. ZELENI DAN	štručka sir, šunka (1), otroški čaj	riž z zelenjavo, zelna solata	zelenjavna kremna juha (7), pečena postrv, kuhan krompir v kosih, mešana solata, jabolčni zavitek (1,3,7)
PETEK, 23. 10.	čokoladni desert (1,7,8), bela žemljica (1)	mlečna juha (1,7), posip s kakavom (1,7,8), bela žemlja (7), banana	pečena piščančja nabodala, dušen riž, radič v solati, sadni 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 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 ...)