



# JEDILNIK

oktober 2021

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
<b>PETEK,</b> 1. 10.	rezina koruznega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, šolski zeliščni čaj	makovka (1), kakav (7,8), banana	svinjski zrezek v naravni omaki, kruhovi cmoki (1,3,7), solata iz rdeče pese
<b>PONEDELJEK,</b> 4. 10. <b>ZELENI DAN</b>	mlečni rogljiček (1,7,8), kakav (7,8)	polbeli kruh (1), čokoladni namaz (1,7,8), hladno mleko (7)	bučkina juha s kroglicami (1,3), pirine testenine s tuno (1,3,7), mešana solata
<b>TOREK,</b> 5. 10.	sadni jogurt z ovsenimi kosmiči (1,7,8), bela žemlja (1)	kokošja juha z zvezdicami (1,3), jabolčni zavitek (1,7,8)	rižota s svinjskim mesom, zelna solata s krompirjem, LCA napitek (7)
<b>SREDA,</b> 6. 10.	francoski rogljiček (1), otroški čaj	velika bela žemlja (1), šunka, sir (7), jabolko	goveja juha z rezanci (1,3), ocvrt piščančji zrezek (1,3), krompirjeva solata, marmorni kolač (1,7,8)
<b>ČETRTEK,</b> 7. 10.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	pečena pleskavica, lepinja (1), ajvar, zenf (10), kamilični čaj z limono	špageti (1,3) s haše omako, zelena solata, sadni kefir (7)
<b>PETEK,</b> 8. 10.	makova potička (1,7,8), čaj	naravni probiotični jogurt (7), bio crunchy čokoladni kosmiči (1,7,8), bela žemlja (1)	goveji golaž, mlečna pletenica (1,7), Pingo sok
<b>PONEDELJEK,</b> 11. 10.	rezina polbelega kruha (1), namaz z marmelado, otroški čaj	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

<b>TOREK,</b> <b>12. 10.</b>	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
<b>SREDA,</b> <b>13. 10.</b> <b>ZELENI DAN</b>	pletenica (1), smetanov namaz (7), otroški čaj	makaroni s sirom (1,3,7), zelena solata s koruzo	zelenjavna kremna juha z žličniki (1,3), skutini štruklji z drobtinami (1,3,7), LCA napitek (7),
<b>ČETRTEK,</b> <b>14. 10.</b>	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
<b>PETEK,</b> <b>15. 10.</b>	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
<b>PONEDELJEK,</b> <b>18. 10.</b>	polnovredno mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	carski praženec (1,3), polbeli kruh (1), jabolko, šolski zeliščni čaj	goveja juha z rezanci (1,3), kuhana govedina, pire krompir (7), kremna špinača (7)
<b>TOREK,</b> <b>19. 10.</b>	koruzna polenta z mlekom (1,7), bela žemljica (1)	testenine metuljčki (1,3) z omako iz telečjega mesa, zelena solata	porova juha z jušnimi kroglicami (1,3), čevapčiči na žaru, lepinja (1), sveža paprika, ajvar, gorčica (10), Pingo sok
<b>SREDA,</b> <b>20. 10.</b>	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, mlinci (1), zelena solata
<b>ČETRTEK,</b> <b>21. 10.</b> <b>ZELENI DAN</b>	štručka sir, šunka (1), otroški čaj	riž z zelenjavo, zelna solata s koruzo	zelenjavna kremna juha (7), pečena postrv, kuhan krompir v kosih, zeleni radič v solati s čičeriko
<b>PETEK,</b> <b>22. 10.</b>	čokoladni desert (1,7,8), bela žemljica (1)	mleko (1,7), čokolino (1,7,8), sezamova pletenica (1,3,7,11), banana	pečena piščančja nabodala, dušen riž, rdeči 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 ...)*