



JEDILNIK

januar 2022

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK, 3. 1. ZELENI DAN	sirova štručka (1,7), kakov (7,8)	skutini štruklji z drobtinami (1,3,7), sadni čaj	<i>polnozrnate testenine</i> (1,3), s paradižnikovo omako, zelená solata s koruzo
TOREK, 4. 1.	rezina polbelega kruha (1), namaz s pašeto Argeta (1,7,8), otroški čaj	ričet z mesom (1), graham žemlja (1,7,8), frutabela (1,7,8)	mesni ragu, koruzna polenta, solata iz rdeče pese
SREDA, 5. 1.	rezina polbelega kruha (1), namaz z Viki kremo (1,7,8), polnovredno mleko (7)	pečena pleskavica, lepinja (1), gorčica (11), sadni čaj	goveja juha s kroglicami (1,3), zelenjavni kaneloni v smetanovi omaki (1,3,7), zelna solata
ČETRTEK, 6. 1.	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in marmelado, otroški čaj	boranja z govejim mesom, črni kruh (1,8)	pečen svinjski zrezek v naravni omaki, kus kus, zelená solata
PETEK, 7. 1.	čokoladni žepek (1,7,8), polnovredno mleko (7)	mlečni gris (1,7), posip s kakovom (1,7,8), banana	mesno – zelenjavna enolončnica, graham žemlja (1,8), panakota (1,3,7,8)
PONEDELJEK, 10. 1. ZELENI DAN	koruzni kosmiči na mleku (1,7,8)	beli kruh (1), namaz z maslom (7) in marmelado (1,3,7), otroški čaj z limono, mandarina	zelenjavna juha, tortelini v smetanovi omaki (1,3,7), zelená solata
TOREK, 11. 1.	štručka sir šunka (1,7,8), otroški čaj	ocvrt piščančji zrezek (1,3), solata iz rdeče pese	goveja juha z ribano kašo (1,3), pečen file postrvi, kuhan krompir v kosih z blitvo

SREDA, 12. 1.	pšenični zdrob na mleku (1,7), posip s kakavom (1,7,8)	kuhana hrenovka, hot dog štručka (1), gorčica (11), sadni čaj	goveji trakci v naravni omaki, krompirjevi svaljki (1,7), radič v solati
ČETRTEK, 13. 1.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	pečeno piščančje stegno, mešana solata s fižolom	bograč s svinjskim mesom, koruzna žemlja (1), hruška
PETEK, 14. 1.	rezina koruznega kruha (1), čokoladni namaz (1,7,8), hladno mleko (7)	makovka (1), kakav (7,8), banana	puranji zrezek v naravni omaki, kruhovi cmoki (1,3,7), solata iz rdeče pese
PONEDELJEK, 17. 1.	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, 18. 1.	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, 19. 1. ZELENI DAN	bela žemlja (1), zeliščni namaz s smetano (7), otroški čaj	makaroni s sirom (1,3,7), zelena solata s koruzo	fižolova juha, slivovi cmoki z drobtinami (1,3,7), LCA napitek (7)
ČETRTEK, 20. 1.	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	pečen piščančji zrezek, zelna solata s krompirjem	goveji file stroganov, krompirjevi njoki (1,3), stročji fižol v solati
PETEK, 21. 1.	rezina polbelega kruha (1), sir Jošt (7), otroški čaj	<i>naravno probiotični jogurt</i> (1,7), kosmiči (1,7,8), hruška	piščančji zrezek v zelenjavni omaki, dušen riž, solata iz rdeče pese
PONEDELJEK, 24. 1.	polnovredno mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	polbeli kruh (1), namaz s pašteto, zeliščni čaj	goveja juha z rezanci (1,3), čevapčiči na žaru, lepinja (1), sveža paprika, ajvar, gorčica, pomarančni sok
TOREK, 25. 1.	koruzna polenta z mlekom (1,7), bela žemljica (1)	testenine metuljčki (1,3) z omako iz telečjega mesa, zelena solata	goveja juha z zvezdicami (1,3), kuhana govedina, pire krompir (7), špinača

SREDA, 26. 1.	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, sadni čaj	pečena pečenka, radič v solati s fižolom	goveja juha s fritati (1,3), sojini polpeti, pire krompir (7), mešana solata
ČETRTEK, 27. 1. ZELENI DAN	štručka sir, šunka (1), otroški čaj	riž z zelenjavo, zelna solata	zelenjavna kremna juha (7), gratinirane testenine s skuto (1,3,7), mešana solata, sok
PETEK, 28. 1.	čokoladni desert (1,7,8), bela žemljica (1)	čokolino na mleku (1,7,8), koruzna žemlja (1), banana	pečena piščančja nabolada, dušen riž, radič v solati, sadni jogurt (7)
PONEDELJEK, 31. 1.	bela žemljica (1), Poli salama, sadni čaj	francoski rogljič s čokolado (1), polnovredno mleko (7)	telečja obara s testeninami (1,3), bela žemlja (1), jabolko

***ALERGENI**

SNIVI 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 ...)

***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.