



HEMA
ŠOLSKEGA
SADJA
IN ZELENJAVE







ODGOVORNO
S HRANO!



JEDILNIK

maj 2019

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK, 6. 5.	francoski rogljiček (1,8), mleko (7)	mlečni zdrob (1,7), posip s kakavom (1,7,8), banana	goveji golaž, koruzna polenta, naravni probiotični napitek (7)
TOREK, 7. 5. <i>zeleni dan</i>	čokolešnik z mlekom (1,7,8)	zelenjavni kaneloni (1,3,7), solata iz rdeče pese, polbeli kruh (1)	juha s korenčkom in zeleno, njoki z drobtinami (1), sadni kompot
SREDA, 8. 5.	rezina polbelega kruha, rezina sira (7), šipkov čaj	krompirjev golaž s hrenovko (1), beli kruh (1), sadni smuti	juha z zvezdicami (1,3), kuhana govedina, dušen zelenjavni riž, zeleno solata
ČETRTEK, 9. 5. <small>HEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE</small> 	rezina črnega kruha (1,8), pašteta Kekec, planinski čaj	pleskavica, lepinja (1) zenf, otroški čaj	ričet s prekajenim mesom, bela žemlja, sadni jogurt (7)
PETEK, 10. 5.	koruzna polenta, kakav (1,7,8)	polbeli kruh, namaz z maslom (7) in medom, planinski čaj	piščančji medaljoni v naravni omaki, krompirjevi svaljki, radič v solati, kivi
PONEDELJEK, 13. 5.	čokoladni rogljiček (1,7,8), šipkov čaj	skuta s sadjem (7), sezamova pletenica (1,8,11), banana	segedin golaž, bela žemlja (1), domač čokoladni puding (7)
TOREK, 14. 5.	pletanica (1,7), sadni jogurt (7)	polnozrnatih testenine (1,3) z mesno omako, zeleno solata	štefani pečenka (1,3), pire krompir (7), solata z rdečo peso
SREDA, 15. 5. <i>zeleni dan</i>	čokoladne kroglice v mleku (1,7,8)	mlinci (1), zeleno solata s koruzo	pirine testenine (1,3) z napolitansko omako, mešana solata, višnjevo pecivo (1,3,7)
ČETRTEK, 16. 5. <small>HEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE</small> 	rezina črnega kruha (1,8), namaz z maslom (7) in medom, sadni čaj	pečena postrv, krompirjeva solata, polbeli kruh (1)	svinjska obara z zdrobovimi cmoki (1), polbela bombetka (1), naravni probiotični jogurt (7)

PETEK, 17. 5.	mleko (7), koruzni in ovseni kosmiči (1,8)	štručka s šunko in sirom (1,3,7), šolski jabolčni sok	goveja juha z ribano kašo (1,3), svinjska pečenka, kus kus, zelena solata z ajdovo kašo
PONEDELJEK, 20. 5.	rezina belega kruha (1), piščančja prsa, sadni čaj	mlečna juha (1,7), posip s kakavom (1,8), graham žemljica (1,8), jabolko	milijonska juha (1,3), rižota s puranjim mesom, zelena solata, šolski jabolčni sok
TOREK, 21. 5.	bela žemljica (1), LCA napitek (7)	pečenica, srbska solata, polbeli kruh (1)	svinjski kotlet z naravno omako, široke testenine (1,3), solata z rdečo peso
SREDA, 22. 5. zeleni dan	francoski rogljiček (1), kakav (1,7,8)	rizi-bizi, solata z rdečo peso, kefir (7)	kremna zelenjavna juha (7), zelenjavni riž, zelena solata, frutabela (1,7,8)
ČETRTEK, 23. 5. 	rezina polbelega kruha (1), namaz z Zdenka sirom (7), otroški čaj	pečene piščančje krače, zelna solata	piščančji ragu s koruzno polento, bio kruh (1,8), jabolčni zavitek (1,3,7)
PETEK, 24. 5.	rezina polnozrnatega kruha (1,8), namaz s kokošjo pašteto, sadni čaj	buhtelj (1,3,7), kakav (1,7,8), banana	čufti (1,3) v paradižnikovi omaki, pire krompir (7), LCA napitek (7)
PONEDELJEK, 27. 5.	koruzni kosmiči (1,8), sadni jogurt (7)	čokolino (1,3,7), francoski rogljiček (1)	puranji zrezek v smetanovi omaki (7), špinačne testenine (1,3), zelena solata
TOREK, 28. 5.	rezina polbelega kruha (1), namaz z maslom (7) in medom, otroški čaj	ričet, polbeli kruh (1), čokoladno pecivo (1,3,7,8)	goveja juha z rezanci (1,3), pleskavica, srbska solata, polnozrnata žemlja (1,8)
SREDA, 29. 5.	mleko (7) s čokoladnimi kroglicami (1,8)	piščančji paprikaš, koruzna bombetka (1), jabolčni zavitek (1,3,7)	pečeno piščančje meso, rizi bizi, zelna solata, LCA napitek (7)
ČETRTEK, 30. 5. 	rezina črnega kruha (1,8), namaz z Viki kremo (1,7,8), kakav (1,7,8)	ocvrt piščančji zrezek (1,3), mešana solata	goveje meso v zelenjavni omaki, široki rezanci (1,3), mešana solata
PETEK, 31. 5. zeleni dan	sadni jogurt (7), ovseni kosmiči (1,8)	polbeli kruh (1), tunin namaz (7), zelena paprika, planinski čaj	zelenjavna enolončnica, sezamova pletenica (1,8,11), jagodna panakota (1,7)

*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

SNIVI 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 ...)