

# OKTOBER



OSNOVNA ŠOLA  
ŠMARTNO PRI SLOVENJ GRADCU

	PONEDELJEK 07. 10.	TOREK 08. 10.	SREDA 09. 10.	ČETRTEK 10. 10.	PETEK 11. 10.
MALICE	<p><b>POLNOZRNATA ŠTRUČKA</b> 1(pšenica, rž), 6 <b>PISČANČJA PRSA</b> <b>MINI MOZZARELLE</b> 7 <b>LIST ZELENE SOLATE ŠSZ</b> <b>ZELIŠČNI ČAJ Z LIMONO</b> <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> kruh brez glutena <b>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> dietni kruh, vegi sir <b>Za učence z želodčno dieto:</b> beli kruh</p>	<p><b>ČRNA ŽEMLJA</b> 1(pšenica), 6 <b>MASLO EKO</b> 7 <b>DOMAČI CVETLIČNI MED</b> <b>MLEKO</b> 7 <b>JABOLKO</b> <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> brezglutenski kruh <b>za otroke z laktozno intoleranco, za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> dietni kruh, vegansko maslo <b>Za sladkorno bolezen:</b> polnozrnat kruh, marmelada brez sladkorja <b>Za otroke z želodčno dieto:</b> beli kruh, masleni namaz</p>	<p><b>OVSENI KRUH</b> 1(pšenica, oves), 6 <b>ŠOLSKI RIBJI NAMAZ*</b> 3,4,7 <b>HIBISKUSOV ČAJ/MLEKO ŠM</b> <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> brezglutenski kruh <b>za otroke z laktozno intoleranco, alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> tunin namaz z brez mlečnin <b>Za sladkorno bolezen:</b> polnozrnat kruh <b>Za otroke z želodčno dieto:</b> beli kruh <b>Za otroke z alergijo na ribe:</b> veganski sirni namaz <b>BREZMESNI DAN</b></p>	<p><b>BIO MLEKO</b> <b>KORUZNI KOSMIČI</b> <b>PISAN KRUH</b> <b>BANANA</b> <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> brezglutenski kruh, dietni kosmiči <b>za otroke z laktozno intoleranco:</b> mleko brez laktoze, dietni kruh <b>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> veganski napitek, dietni kruh, dietni kosmiči <b>Za otroke z želodčno dieto:</b> beli kruh, mleko z manj maščob</p>	<p><b>KOŠARICA Z JAGODNIM IN VANILIJEVIM NADEVOM</b> 1(pšenica),3,6,7,8,11 <b>PLANINSKI ČAJ</b> <b>MANDARINA</b> <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> brezglutenski kruh <b>za otroke z laktozno intoleranco:</b> namaz brez laktoze <b>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> veganski namaz z drobnjakom <b>Za sladkorno bolezen:</b> polnozrnat kruh <b>Za otroke z želodčno dieto:</b> beli kruh, lahki sirni namaz z drobnjakom</p>
KOSILO	<p><b>POLNOZRNATI ŠPAGETI</b> 1(pšenica), 3 <b>TUNINA OMAKA</b> 7,9 <b>SIRNI POSIP</b> 7 <b>ZELENA SOLATA S ČIČERIKO</b> 12 <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> brezglutenske testenine <b>za otroke z laktozno intoleranco:</b> tunina omaka brez laktoze <b>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> tunina omaka brez mlečnin <b>Za otroke z alergijo na kravje mleko:</b> tunina omaka brez mlečnin in veganski sirni posip <b>Za otroke z želodčno dieto:</b> bele testenine, lahki sir <b>Za otroke z alergijo na ribe:</b> sirna omaka</p>	<p><b>DOMAČ HAMBURGER</b> (LEPINJA 1(pšenica), 6 PLESKAVICA 9 JOGURTOVA OMAKA 7 SOLATA, PARADIŽNIK) <b>100% SOK Z VODO</b> <b>SADJE</b> <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> brezglutenska ciabatta <b>za otroke z laktozno intoleranco:</b> brezlaktozna jogurtova omaka <b>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> dietna ciabatta, veganska omaka <b>Za otroke z želodčno dieto:</b> pečen piščančji file, lahka jogurtova omaka</p>	<p><b>MILIJON JUHA</b> 3,9 <b>DUŠENO SLADKO ZELJE</b> 9 <b>PIRE KROMPIR</b> 7 <b>JOGURTOV DESERT</b> 7 <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> dietna juha <b>za otroke z laktozno intoleranco:</b> pire krompir in jogurtov desert brez laktoze <b>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> dietna juha, pire krompir brez mlečnin, veganski desert <b>Za sladkorno bolezen:</b> juha s polnozrnatim zdrobom, jogurtova strnjenska brez sladkorja</p>	<p><b>KMEČKA KROMPIRJEVA JUHA</b> 7,9 <b>SLIVОВI CMOKI</b> <b>1(pšenica), 3,6,7,8,11,12</b> <b>KOMPOT</b> <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten, :</b> dietna juha, cmoki Lincer <b>za otroke z laktozno intoleranco, alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> dietna juha, dietni cmoki Lincer <b>Za sladkorno bolezen:</b> dietna juha, polnozrnat cmoki brez dodanega sladkorja</p>	<p><b>PEČENA PIŠČANČJA KRILA IK</b> 9 <b>DŽUVEČ RIŽ</b> <b>MEŠANA SOLATA</b> 12 <b>100% SOK Z VODO</b> <b>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</b> brezglutenski kruh, ričet z ajdovo kašo <b>Za otroke z laktozno intoleranco:</b> dietna rulada <b>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</b> dietna rulada <b>Za sladkorno bolezen:</b> dietni ričet, dietna rulada z eritritolom <b>Za otroke z želodčno dieto:</b> dietni ričet, rulada brez sladkorja</p>

IK izbrana kakovost (slovenska pridelava in predelava)

EKO ekološka vzreja in pridelava

ŠSZ in ŠM šolska shema sadja, zelenjava in mleka

\* lokalna predelava

\*\* Jed je bila pripravljena v šoli iz osnovnih sestavin



## Legenda alergenov k jedilniku:

1. Žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste in proizvodi iz njih); 2. raki in proizvodi iz njih; 3. jajca in proizvodi iz njih; 4. ribe in proizvodi iz njih; 5. arašidi in proizvodi iz njih; 6. zrne soje in proizvodi iz njega; 7. mleko in mlečnin proizvodi z vsebnostjo laktoze; 8. oreški (mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih); 9. listna zelena in proizvodi iz nje; 10. gorčično seme in proizvodi iz njega; 11. sezamovo seme in proizvodi iz njega; 12. žveplovi dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO<sub>2</sub>; 13. volčji bob in proizvodi iz njega; 14. mehkužci in proizvodi iz njih.

Sled. – alergeni v sledovih