

OKTOBER

OSNOVNA ŠOLA
ŠMARTNO PRI SLOVENJ GRADCU

	PONEDELJEK 14. 10.	TOREK 15. 10.	SREDA 16. 10.	ČETRTEK 17. 10.	PETEK 18. 10.
MALICE	<p>AJDOV KRUH Z OREHI 1(pšenica), 8 SIRNI NAMAZ 7 NARIBAN KORENČEK /JABOLKO SADNI ČAJ</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenski kruh za otroke z laktozno intoleranco, za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietni kruh, violife veganski namaz Za sladkorno bolezen: polnozrnat kruh Za otroke z želodčno dieto: beli kruh, lahki sirni namaz</p>	<p>POLNOZRNATA ŽEMLJA 1(pšenica, rž), 6 TUNINA V LASTNEM SOKU 4 LIST ZELENE SOLATE ŠSZ/ SADJE NARAVNA LIMONADA</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenski kruh za otroke z laktozno intoleranco, za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietni kruh Za sladkorno bolezen: polnozrnat kruh Za otroke z želodčno dieto: beli kruh za otroke z alergijo na ribe: rezina sira</p>	<p>KORUZNI KRUH 1(pšenica),6 ŠOLSKI ZELENJAVNO- MESNI NAMAZ* 3,7,12 MANDARINE ZELIŠČNI ČAJ Z LIMONO</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenski kruh za otroke z laktozno intoleranco, alergijo na mleko, jajce in oreščke: mesno-zelenjavni namaz brez mlečin in jajc Za sladkorno bolezen: polnozrnat kruh Za otroke z želodčno dieto: beli kruh</p>	<p>PISANI KRUH 1 (pšenica),6,7 PROBIOTIČNI JOGURT BREZ SLADKORJA IK 7 KAKI</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenski kruh za otroke z laktozno intoleranco: dietni kruh, jogurt brez laktoze Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: veganski jogurt vanilija Za otroke z želodčno dieto: beli kruh za sladkorno bolezen: polnozrnat kuh</p>	<p>HOT DOG ŠTRUČKA 1(pšenica),6,7 HRENOVKA GORČICA 10/SADJE 100% SADNI SOK</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenski kruh za otroke z laktozno intoleranco: dietni kruh Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietni kruh Za sladkorno bolezen: polnozrnat kruh</p>
KOSILO	<p>LAZANJA1(pšenica),3 ZELENA SOLATA 12 SADJE</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenske testenine za otroke z laktozno intoleranco: bešamel brez laktoze, veganski sir Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietne testenine Lincer, bešamel brez mlečin, veganski sir Za otroke z alergijo na kravje mleko: dietne testenine, lazanja brez mlečin, veganski sir Za učence s sladkorno boleznijo: polnozrnatne testenine Za otroke z želodčno dieto: bele testenine, lahki sir</p>	<p>FIŽOLOVA JUHA 1(PŠENICA),9 GRATINIRANE SKUTINE PALAČINKE 1(pšenica),3,6(sled.),7,8 (sled.), 11 (sled.) 100% SADNI SOK Z VODO</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: dietna juha, dietne palačinke za otroke z laktozno intoleranco: brezlaktozne palačinke Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietna juha, dietne palačinke z marmelado Za otroke z želodčno dieto: krompirjeva juha, palačinke brez dodanega sladkorja za sladkorno bolezen: polnozrnat palačinke z eritritolom</p>	<p>MILIJON JUHA 3,9 PEČEN LOSOS 9 SLAN KROMPIR V KOSIH S PETERŠILJEM 9 ZELENA SOLATA S KORUZO 12</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: juha z riževin zdrobom Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: juha brez dodanih jajc, z riževin zdrobom Za sladkorno bolezen: juha s polnozrnatim zdrobom Za otroke z alergijo na ribe: piščančje nabodalo</p>	<p>KOSTNA JUHA Z REZANCI 3,9 PEČEN PIŠČANEC 9 MLINCI 1(pšenica) ZELJNA SOLATA S KROMPIRJEM 12</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: juha z brezglutenskimi rezanci alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietna juha Za sladkorno bolezen: dietna juha, krompir v kosih</p>	<p>POROVA KREMNA JUHA 7,9 ZELENJAVNA RIŽOTA IZ TREH VRST ŽIT 7,9 MOTOVILEC Z JAJCEM 3,12</p> <p>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: dietna juha Za otroke z laktozno intoleranco: juha in rižota brez laktoze Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietna juha in rižota brez mlečin, motovilec brez jajc Za sladkorno bolezen: polnozrnat rižota</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:

- Žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste in proizvodi iz njih);
 - raki in proizvodi iz njih;
 - jajca in proizvodi iz njih;
 - ribe in proizvodi iz njih;
 - arašidi in proizvodi iz njih;
 - zrnce soje in proizvodi iz njega;
 - mleko in mlečni proizvodi z vsebnostjo laktoze;
 - oreški (mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih);
 - listna zelena in proizvodi iz nje;
 - gorčično seme in proizvodi iz njega;
 - sezamovo seme in proizvodi iz njega;
 - žveplovi dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂;
 - volčji bob in proizvodi iz njega;
 - mehkužci in proizvodi iz njih.
- Sled. – alergeni v sledovih