



OSNOVNA ŠOLA
ŠMARTNO PRI SLOVENJ GRADCU

JANUAR

	PONEDELJEK 20. 01.	TOREK 21. 01.	SREDA 22. 01.	ČETRTEK 23. 01.	PETEK 24. 01.
MALICA	POLNOZRNATI MLEČNI ZDROB* 1(PŠENICA),7 IK CIMETOV POSIP BIGA 1(PŠENICA),7 HRUŠKA ŠŠS Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: rižev zdrob za otroke z laktozno intoleranco: zdrob z mlekom brez laktoze za otroke alergijo na mleko, jajce in oreščke: rižev zdrob z veganskim napitkom	MEŠAN RŽEN KRUH 1(PŠENICA, RŽ) MORTADELA LIŠT ZELENE SOLATE ZELIŠČNI ČAJ Z LIMONO Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenski kruh otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietni kruh Za otroke z želodčno dieto: beli kruh	KORUŽNI KRUH 1(PŠENICA) DOMAČ TUNIN NAMAZ* 4,3 KISLE KUMARE 12 ZELIŠČNI ČAJ Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: kruh brez glutena za otroke z laktozno intoleranco, alergijo na mleko, jajce in oreščke: tunin namaz brez mlečin Za sladkorno bolezen: polnozrnat kruh Za otroke z želodčno dieto: beli kruh Za otroke z alergijo na ribe: piščančja pašteta	POLNOZRNAT KRUH 1(PŠENICA),6 ČOKOLADNI NAMAZ 6,7,8 MLEKO 7 BANANA Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenski kruh za otroke z laktozno intoleranco: veganski namaz Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietni kruh, veganski namaz Za sladkorno bolezen: polnozrnat kruh, čokoladni namaz s stevio Za otroke z želodčno dieto: beli kruh, marmelada brez sladkorja	ŠTRUČKA S SIROM IN ŠUNKO 1(PŠENICA),7 JABOLKO JABOLČNI SOK Z VODO EKO Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenski kruh, sir, salama za otroke z laktozno intoleranco, za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietni kruh, veganski sir, salama Za sladkorno bolezen: polnozrnat kruh, sir, salama
KOSILO	OHROVTOVA JUHA 1(PŠENICA),7 MAKARONI S ŠUNKO IN JAJČKO 1(PŠENICA),3 RADIČ SOLATA S KROMPIRJEM 12 Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: brezglutenske testenine otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietni makaroni brez jajc Za sladkorno bolezen: dietna juha, polnozrnat makaroni za otroke z laktozno intoleranco: dietna juha, makaroni s sirom brez laktoze	KOSTNA JUHA Z ZAKUHO 1(PŠENICA),9 PIŠČANČJA NABODALA IK PEČEN KROMPIR 9 IK MEŠANA SOLATA S KORUZO 12 Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: dietna juha Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietna juha Za sladkorno bolezen: dietna juha	BREZMESNI DAN ZELENJAVNA ENOLOČNICA Z RIBANO KAŠO 1(PŠENICA) FLANCATI 1(PŠENICA),7,3 JABOLČNI KOMPOT IK Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: zelenjavna juha z dietno zakuho Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: krofi Lincer Za učence s sladkorno boleznijo: polnozrnat piškoti brez sladkorja	GOVEJI ZREZKI V NARAVNI OMAKI EKO 1(PŠENICA),9 KRUHOVA RULADA 1(PŠENICA),7,3 SOLATA S FIŽOLOM 12 POMARANČA Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten: zrezki v naravni omaki, krihova rulada brez glutena Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke: kruhova rulada z jajčnim nadomestkom Za učence s sladkorno boleznijo in za želodčno dietno: zrezki v naravni omaki, polnozrnat kruhovi cmoki	ČESNOVA JUHA S KRUTONI 1(PŠENICA),7 POSTRV PO TRŽAŠKO 4 KROMPIR S PETERŠILJEM RADIČ 12 Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten, : dietna juha alergijo na mleko, jajce in oreščke: dietna juha brez mlečin Za sladkorno bolezen: dietna juha Za učence z alergijo na ribe: piščančji čevapčiči

IK izbrana kakovost (slovenska pridelava in predelava)

EKO ekološka vzreja in pridelava

ŠŠZ in ŠM šolska shema sadja, zelenjava in mleka

* lokalna predelava

* Jed je bila pripravljena v šoli iz osnovnih sestavin

ŠOLSKA
SHEMA
Evropske unije



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. zrnje soje in proizvodi iz njega; 7. mleko in mlečni 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. žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂; 13. volčji bob in proizvodi iz njega; 14. mehkužci in proizvodi iz njih.

Sled. – alergeni v sledovih