



Marec



OSNOVNA ŠOLA
ŠMARTNO PRI SLOVENJ GRADCU

	PONEDELJEK 10. 03.	TOREK 11. 03.	SREDA 12. 03.	ČETRTEK 13. 03.	PETEK 14. 03.
MALICA	OVSENI KRUH 1(PŠENICA, OVES) DOMAČ TUNIN NAMAZ 4,3 LIST ZELENE SOLATE 12 ZELIŠČNI ČAJ Z LIMONO <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> brezglutenski kruh <i>za otroke z laktozno intoleranco, za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> dietni kruh, tunin namaz brez mlečnin <i>Za otroke z želodčno dieto:</i> beli kruh <i>Za učence s sladkorno boleznijo:</i> polnozrnat kruh	POLNOZRNATI KRUH 1(PŠENICA) PIŠČANČJA SALAMA SIR 7 KORENJE 100% SADNI SOK Z VODO <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> kruh brez glutena <i>za otroke z laktozno intoleranco:</i> veganski sir <i>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> dietni kruh, veganski sir <i>Za otroke z želodčno dieto:</i> bel kruh, lahko sir <i>za sladkorno bolezen:</i> zeliščni čaj, lahki sir	POLNOZRNATI MLEČNI ZDROB 1(PŠENICA), 7 IK CIMETOV POSIP BIGA 1(PŠENICA), 7 BANANA <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> brezglutenski kruh <i>za otroke z laktozno intoleranco:</i> dietni kruh, veganski namaz <i>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> dietni kruh, veganski namaz <i>Za sladkorno bolezen:</i> polnozrnat kruh	ČRNI KRUH 1(PŠENICA) MASLO 7 IK MARMELADA BREZ DODANEGA SLADKORJA ČAJ Z LIMONO / MLEKO ŠM 7 IK MANDARINA <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> brezglutenski kruh <i>za otroke z laktozno intoleranco, za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> dietni kruh, vegansko maslo, rižovo mleko <i>Za sladkorno bolezen:</i> polnozrnat kruh, marmelada brez sladkorja <i>Za otroke z želodčno dieto:</i> beli kruh, jogurtovo maslo	ŠOLSKA PICA 1(PŠENICA), 7 NARAVNI SADNI SOK JABOLKO SŠS <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> brezglutenski kruh, sir, salama, ketchup <i>za otroke z laktozno intoleranco, za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> dietni kruh, ketchup, sir, salama <i>Za sladkorno bolezen:</i> polnozrnat kruh, sir, salama, domača mezga brez sladkorja <i>Za otroke z želodčno dieto:</i> beli kruh, lahko sir, salama
KOSILO	<i>brezmesni dan</i> GOBOVA ENOLONČNICA Z ZELENJAVO 1(PŠENICA), 9 AJDOVI ŽGANC SKUTA S PODLOŽENIM SADIJEM 7 <i>Za učence z laktozno intoleranco:</i> sadni jogurt brez laktoze <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> gobova juha s podmetom brez glutena <i>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> veganski sadni jogurt, dietna gobova juha	ŠPINAČA 1(PŠENICA), 7 PIRE KROMPIR 7 MESNI POLPETI EKO 1(PŠENICA), 3, 7 100% SADNI SOK Z VODO <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> česnova juha brez glutena, špinača s podmetom brez glutena, polpeti brez glutena <i>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> dietni polpeti, špinača in pire krompir brez mlečnin, dietna juha <i>Za učence z laktozno intoleranco:</i> juha brez mlečnin, špinača, pire krompir in polpet brez mlečnin	BROKOLIJEVA JUHA 1(PŠENICA), 3 GOVEJI ZREZKI V ZELENJAVNI OMAKI EKO KROMPIRJEVI SVALJKI S SKUTO 1(PŠENICA), 3, 6, 7, 8 ZELJNA SOLATA S KROMPIRJEM 12 <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> juha brez glutena, zrezki v naravni omaki z zelenjavo, dietni njoki <i>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> dietna juha, zrezki v naravni omaki z zelenjavo, dietni njoki <i>Za učence s sladkorno boleznijo:</i> polnozrnat njoki	BUČNA JUHA 9 PANIRANI PIŠČANČJI ZREZKI 1(PŠENICA), 3 IK FRANCOSKA SOLATA 3, 12 100% SADNI SOK Z VODO <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> pišč. zrezek na žaru <i>Za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> pišč. zrezek na žaru, krompirjeva solata <i>Za učence s sladkorno boleznijo:</i> pišč. zrezek na žaru, krompirjeva solata <i>Za učence z želodčno dieto:</i> pišč. zrezek na žaru, krompir v kosih s kuhano zelenjavo	PASULJ S PREKAJENIM MESOM 1(PŠENICA), 9 DOMAČI KRUH 1(PŠENICA) CARSKI PRAŽENEC 1(PŠENICA), 3, 7 KOMPOT <i>Za otroke s celiakijo ali alergijo na gluten:</i> pasulj z brezglutenskim podmetom, kruh brez glutena, carski praženec brez glutena <i>za otroke z laktozno intoleranco, za otroke z alergijo na mleko, jajce in oreščke:</i> pasulj, dietni kruh,

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

ŠOLSKA
HEMA
Evropske unije



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;
 - zrnje 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 dioksidi 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