 DIETNI JEDILNIK OŠ PIRNIČE , 15. 1. do 19. 1. 2018

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zajtrk** | | **Malica** | | **Kosilo** | | **Pop. malica** | |
| PONEDELJEK |  |  | mleko brez laktoze |  | segedin golaž |  |  |  |
|  |  | brezglutenski kruh, orehi |  | brezglutenski njoki |  |  |  |
|  |  | sir brez laktoze |  | jogurt |  |  |  |
|  |  | paradižnik |  | sadje |  |  |  |
|  |  |  | sadje |  |  |  |  |  |
| TOREK |  |  | jogurt brez laktoze s sadjem |  | brokolijeva kremna juha |  |  |  |
|  |  | brezglutenski kifeljc |  | mesne kroglice v paradižnikovi omaki |  |  |  |
|  |  | suho sadje |  | polenta |  |  |  |
|  |  | sveže sadje |  | solata |  |  |  |
|  |  |  |  | sadje |  |  |  |
| SREDA |  |  | kaša na brezlaktoznem mleku |  | puranji ragu z zelenjavo |  |  |  |
|  |  | grisini brez glutena |  | brezglutenske testenine |  |  |  |
|  |  | sadje |  | solata |  |  |  |
|  |  |  |  | sadje |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ČETRTEK |  |  | čaj brez sladkorja |  | pasulj s suhim mesom |  |  |  |
|  |  | brezglutenski kruh |  | brezglutenski kruh |  |  |  |
|  |  | kuhan pršut |  | brezlaktozni carski praženec | 4 |  |  |
|  |  | kisle kumarice |  | sadje |  |  |  |
|  |  | sadje |  |  |  |  |  |
| PETEK |  |  | čaj brez sladkorja |  | pečen file postrvi | 3 |  |  |
|  |  | brezglutenski kruh |  | pire krompir brez laktoze |  |  |  |
|  |  | ribji namaz | 3 | baby korenček |  |  |  |
|  |  | paradižnik |  | solata |  |  |  |
|  |  | sadje |  | sadje |  |  |  |

Alergeni - legenda:

1 - žita, ki vsebujejo pšenični gluten; 2 - raki; 3 - ribe; 4 - jajca; 5 - mleko; 6 - soja; 7 - arašidi (kikiriki); 8 - lupinasto sadje (oreščki); 9 - listna zelena;

10 - gorčično seme; 11 - sezamovo seme; 12 - žveplov dioksid in sulfiti v konc. > 10 mg/kg ; 13 - volčji bob; 14 – mehkužci