

Knjiga jedi in živil z oznakami alergenov

Kuhinja Prestranek

13.12.2014

Veronika Švigelj, org. preh. in vodja ZHR



Osnovna šola Prestranek

Ulica 25. maja 14a
6258 Prestranek
Slovenija
05 754 25 12
os.prestranek@guest.ames.si

Kazalo vsebine

Knjiga jedi in živil z oznakami alergenov	0
Osnovne informacije o jedilnikih in alergenih.....	2
Označevanje snovi, ki povzročajo alergije ali preobčutljivosti, v obratih javne prehrane.....	2
URNIK OBROKI	4
JUHE	5
MESNE JEDI.....	5
ENOLONČNICE.....	7
RIBE	7
PRILOGE	7
PRIKUHE	8
SOLATE.....	9
SLAŠČICE IN PECIVA.....	10
SALAME IN SUHOMESNATI IZDELKI	11
NAMAZI	12
DODATKI.....	13
PEKOVSKO PECIVO	14
MLEČNE JEDI.....	15
JOGURTI.....	15
NAPITKI.....	16
SADJE SVEŽE IN SUHO.....	16
KRUH IN KRUŠNI IZDELKI	17
SLADOLEDI.....	19

Osnovne informacije o jedilnikih in alergenih

Vse jedilnike (od 13. 12. 2014 tudi z označenimi alergeni) pregleda in potrdi komisija za prehrano. Osnovni seznam alergenov je zbran v tej knjigi (na ogled v jedilnici šole), ki se bo s sočasno z dodajanjem/spreminjanjem jedi/obrokov dopolnjevala in spreminja glede na potrebe potrošnikov/odjemalcev in smernic šolske prehrane. Jedilniki so objavljeni na šolski spletni strani in na oglasnih deskah (razredna stopnja, jedilnica in vrtec ter zbornica šole) vsak petek po 15.00 h za naslednji teden. V primeru, da jedilnik ni pravočasno objavljen, so razlog za to najverjetneje tehnične težave in se za zamudo opravičujem.

Otroti, ki imajo veljavna zdravniška potrdila prejmejo vsaj en obrok dnevno oziroma prilagojene osnovne obroke glede na njihovo zahtevano dieto. Več o tem je navedeno v podpoglavlju Diete, ki si ga lahko ogledate pri org. preh.. Več info. : <http://1221.gvs.arnes.si/index.php/menu-organizacija/menu-prehrana>.

Označevanje snovi, ki povzročajo alergije ali preobčutljivosti, v obratih javne prehrane

S 13. decembrom 2014 se prične uporabljati Uredba (EU) št. 1169/2011 o zagotavljanju informacij potrošnikom, spremembah uredb (ES) št. 1924/2006 in (ES) št. 1925/2006 Evropskega parlamenta in Sveta ter razveljavitvi Direktive Komisije 87/250/EGS, Direktive Sveta 90/496/EGS, Direktive Komisije 1999/10/ES, Direktive 2000/13/ES Evropskega parlamenta in Sveta, direktiv Komisije 2002/67/ES in 2008/5/ES in uredbe Komisije (ES) št. 608/2004 (v nadaljevanju **Uredba 1169/2004**).

Navedena uredba v 44. členu določa, da so podatki o alergenih, kadar so ti prisotni v končnem proizvodu, **obvezni tudi za nepredpakirana živila ponujena za prodajo končnemu potrošniku. Seznam sestavin ali proizvodov, ki povzročajo alergije ali preobčutljivosti (t.i. alergeni) so navedeni v Prilogi II Uredbe 1169/2004.**

PRILOGA II

SNOVI ALI PROIZVODI, KI POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREOBČUTLJIVOSTI:

1. Žita, ki vsebujejo gluten, zlasti: pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste, in proizvodi iz njih, razen:

- (a) glukoznih sirupov na osnovi pšenice, vključno z dekstrozo (1);
- (b) maltodekstrinov na osnovi pšenice (1);
- (c) glukoznih sirupov na osnovi ječmena;
- (d) žit, ki se uporablajo za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora;

2. raki in proizvodi iz njih;

3. jajca in proizvodi iz njih;

4. ribe in proizvodi iz njih, razen:

- (a) ribje želatine, ki se uporablja kot nosilec za vitamine ali karotenoide;

(b) ribje želatine ali želatine iz ribjih mehurjev, ki se uporablja kot sredstvo za bistrenje piva in vina;

5. arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih;

6. zrnje soje in proizvodi iz njega, razen:

(a) popolnoma rafiniranega sojinega olja in maščob (1);

(b) naravnih zmesi tokoferola (E306), naravnega D-alfa-tokoferola, naravnega D-alfa-tokoferol acetata, naravnega D-alfa-tokoferol sukcinata iz soje;

(c) rastlinskih sterolov in estrov rastlinskih sterolov iz sojinega olja;

(d) rastlinskih estrov stanola, proizvedenih iz sterolov iz sojinega olja;

7. mleko in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo), razen:

(a) sirotke, ki se uporablja za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora;

(b) laktitola;

8. oreški, in sicer mandlji (*Amygdalus communis L.*), **lešniki** (*Corylus avellana*), **orehi** (*Juglans regia*), **indijski oreščki** (*Anacardium occidentale*), **ameriški orehi** (*Carya illinoiensis* (Wangenh.) K. Koch), **brazilski oreščki** (*Bertholletia excelsa*), **pistacija** (*Pistacia vera*), **makadamija ali orehi Queensland** (*Macadamia ternifolia*) ter proizvodi iz njih, razen oreškov, ki se uporabljajo za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora;

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, ki se izračunajo za proizvode, ki so pripravljeni za uživanje ali obnovljeni v skladu z navodili proizvajalcev;

13. volčji bob in proizvodi iz njega;

14. mehkužci in proizvodi iz njih.

Priloga II velja kot legenda k jedilniku šole in vrtca Prestranek.

JUHE													
Goveja juha s testeninami (zakuho)	●												
Goveja juha s kruhovimi kockami	●												
Goveja juha z vlivanci	●												
Goveja juha z zdrobovimi cmoki	●												
Korenčkova juha	●												
Zelenjavne juhe (cvetačna, brokolijeva, špinačna, porova, grahova, milijonska juha...)	●												
Prežganka	●												
Juha iz buč in bučk	●												
MESNE JEDI													
Ocvrt piščančnji file (na dunajski način, po pariško)	●												
Mesna štruca	●												
Svinjska pečenka	●												
Govedina v naravni omaki	●												
Kuhana govedina v omaki	●												
Puranji file v naravni omaki	●												
Dušena teletina v zelenjavni omaki	●												
Dušene teletina/govedina v naravni omaki	●												
1. Žita, ki vsebujejo gluten													
2. Raki in proizvodi iz njih													
3. Jajca in proizvodi iz njih													
4. Ribe in proizvodi iz njih													
5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih													
6. Soja in p. iz njih													
7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)													
8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija													
9. Listna zelena in p. iz njih													
10. Gorčično seme in p. iz njih													
11. Sezamovo seme in p. iz njega													
12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l													
13. Volčji bob in p. iz njega													
14. Mehkužci in p. iz njih													

Dušene teletina/govedina v naravni omaki	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Svinjski file v naravni omaki	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pečen piščanec	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pečen piščančji file	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dušen piščančji file v omaki	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Goveji golaž	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Segedeni golaž	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Krompirjev golaž	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Telečji ragu	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Čufte v paradižnikovi omaki	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Polpeti (mleto meso)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Krompirjeva musaka z mletim mesom	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mesna lazanja	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rižota (s piščančjim, svinjskim ali telečjim mesom) s sirom	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Testenine v mesni omaki s parmezanom	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Testenine v paradižnikovi omaki	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Testenine v zelenjavni omaki s parmezanom	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Testenine v sirovi (smetanovi) omaki	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zelenjavna rižota (džuveč riž)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rižota z mesom (svinjskim, piščančjim, puranjim ali telečjim)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ocvrti sir	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1. Žita, ki vsebujejo gluten														
2. Raki in proizvodi iz njih														
3. Jajca in proizvodi iz njih														
4. Ribe in proizvodi iz njih														
5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih														
6. Soja in p. iz njih														
7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)														
8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija														
9. Listna zelena in p. iz njih														
10. Gorčično seme in p. iz njih														
11. Sezamovo seme in p. iz njega														
12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l														
13. Volčji bob in p. iz njega														
14. Mehkužci in p. iz njih														

Za dodatne informacije o alergenih se obrnite na kuhinjo (05 62 08 509).

	1. Žita, ki vsebujejo gluten	2. Raki in proizvodi iz njih	3. Jajca in proizvodi iz njih	4. Ribe in proizvodi iz njih	5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih	6. Soja in p. iz njih	7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)	8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija	9. Listna zelena in p. iz njih	10. Gorčično seme in p. iz njih	11. Sezamovo seme in p. iz njega	12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l	13. Volčji bob in p. iz njega	14. Mehkužci in p. iz njih	
Maslen krompir v kosih															
Maslen krompir v kosih s peteršiljem															
Krompirjev pire s korenčkom															
Krompir v kosih z blitvo/špinaco															
Krompirjevi ovrtki s sirom	●		●		●	●	●								
Dušeni riž v prilogi						●	●								
Kuskus	●					●									
Polenta															
Široki rezanci	●		●												
Krompirjeva solata (z dodatkom kumaric, belega zelja...)															
Krompirjevi njoki s sirom	●		●		●	●	●								
Krompirjevi ovrtki s sirom	●		●		●	●	●								
Testenine pirine	●		●												
Testenine polnozrnate	●														
Testenine ajdove	●														
Tortelini sirovi	●		●				●	●	●				●		
PRIKUHE															
Dušen korenček	●						●								
Grah v omaki	●						●								
Zelenjava (grah, cvetača, brokoli...) po dunajsko (s svetlim prežganjem)	●						●								

Zelenjava (grah, cvetača, brokoli...) po francosko (sotirano na maslu)		1. Žita, ki vsebujejo gluten											
Zelenjava (grah, cvetača, brokoli...) po angleško (z dodatkom peteršiljevega masla)		2. Raki in proizvodi iz njih	3. Jajca in proizvodi iz njih		4. Ribe in proizvodi iz njih		5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih		6. Soja in p. iz njih		8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija		10. Gorčično seme in p. iz njih
Zelenjava (grah, cvetača, brokoli...) po poljsko (z drobtinicami na maslu)	●								●	●			11. Sezamovo seme in p. iz njega
Dušene bučke													12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l
Dušen korenček													13. Volčji bob in p. iz njega
Dušeno kislo zelje / repa	●								●	●			14. Mehkužci in p. iz njih
Ocvrta zelenjava	●		●						●				
SOLATE													
Različne solate: zelena, kumarice, paradižnik, rdeč radič, motovilec, zelje... z enostavnim solatnim prelivom (olje, kis)									●				
Različne kuhanе solate: brokoli, cvetača, korenček ... z enostavnim solatnim prelivom (olje, kis)									●				

Za dodatne informacije o alergenih se obrnite na kuhinjo (05 62 08 509).

str. 10

Za dodatne informacije o alergenih se obrnite na kuhinjo (05 62 08 509).

Pica	● 1. Žita, ki vsebujejo gluten	2. Raki in proizvodi iz njih	● 3. Jajca in proizvodi iz njih	4. Ribe in proizvodi iz njih	5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih	● 6. Soja in p. iz njih	● 7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)	● 8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija	9. Listna zelena in p. iz njih	10. Gorčično seme in p. iz njih	11. Sezamovo seme in p. iz njega	12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l	13. Volčji bob in p. iz njega	14. Mehkužci in p. iz njih	
NAMAZI															
Domač ribji namaz															
Domač piščančji namaz			● ●												
Domač mesno-zelenjavni namaz			●												
Sirček				●											
Smetanov namaz															
Tunina pašteta Argeta				● ●											
Tunina pašteta Good	●		●	● ●											
Tunina pašteta MDK	●		●	● ●											
Piščančja pašteta Pivka					● ●										
Puranja pašteta Pivka (Njami)					● ●										
Marmelada mešana															
Marmelada marelična															
Med															
Čokoladni namaz					●	●	●	●							
Skutni namaz							● ●								
Maslo							●					●			

	1. Žita, ki vsebujejo gluten												
		2. Raki in proizvodi iz njih											
			3. Jajca in proizvodi iz njih										
				4. Ribe in proizvodi iz njih									
					5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih								
						6. Soja in p. iz njih							
							7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)						
								8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija					
									9. Listna zelena in p. iz njih				
										10. Gorčično seme in p. iz njih			
											11. Sezamovo seme in p. iz njega		
												12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l	
													13. Volčji bob in p. iz njega
													14. Mehkužci in p. iz njih

	1. Žita, ki vsebujejo gluten	2. Raki in proizvodi iz njih	3. Jajca in proizvodi iz njih	4. Ribe in proizvodi iz njih	5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih	6. Soja in p. iz njih	7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)	8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija	9. Listna zelena in p. iz njih	10. Gorčično seme in p. iz njih	11. Sezamovo seme in p. iz njega	12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l	13. Volčji bob in p. iz njega	14. Mehkužci in p. iz njih
PEKOVSKO PECIVO														
Štrukelj orehov/šolski	●													
Rogljiček z lešnikovo kremo	●		●											
Rogljiček z lešnikovo kremo polnozrnati	●		●											
Buhtelj z marmelado	●		●											
Žepek čokoladni/ navihanček	●		●											
Žepek skutni /vaniljev	●		●											
Osje gnezdo	●													
Burek sirov	●		●											
Burek jabolčni	●													
Potička	●													
Krof s čokolado	●													
Krof z marmelado	●		●											
Potica orehova	●													
Štručka s sirom in šunko	●													
sirovka	●													
Štručka s čokolado/svečano pecivo	●		●											
Pirino pecivo z jogurtom	●		●											

1. Žita, ki vsebujejo gluten													
2. Raki in proizvodi iz njih													
3. Jajca in proizvodi iz njih													
4. Ribe in proizvodi iz njih													
5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih													
6. Soja in p. iz njih													
7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)													
8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija													
9. Listna zelena in p. iz njih													
10. Gorčično seme in p. iz njih													
11. Sezamovo seme in p. iz njega													
12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l													
13. Volčji bob in p. iz njega													
14. Mehkužci in p. iz njih													

* Za natančnejše informacije sestavinah nepakiranih pekovskih in zamrznjenih izdelkov si oglejte prilogo z alergeni Pekarne Pečjak, Žito, Lincer in Pekarna Postojna (kuhinja)

MLEČNE JEDI													
Koruzni kosmiči	●					●	●	●					
Mlečni riž s čokoladnim posipom	●							●					
Mlečni zdrob	●							●					
Čokolešnik	●					●	●	●					
Umešana jajca	●		●				●	●					
Mlečna prosena kaša s slivami, lešniki, mandeljni							●	●					
Čokoladni kosmiči z mlekom							●	●					
JOGURTI													
Jogurt navadni							●	●					
Jogurt sadni							●	●					
Jogurt vaniljev						●	●	●					
Skuta s podloženim sadjem							●	●					
Jogurt grški							●	●	●				
Jogurt božični							●	●			●		
Jogurt z žitaricami	●						●	●					
Jogurtov napitek LCA navadni							●	●					
Skuta s podloženim sadjem							●	●					
Jogurtov napitek LCA sadni													
Jogurt oki doki							●						

Za dodatne informacije o alergenih se obrnite na kuhinjo (05 62 08 509).

str. 16

jagode s smetano	1. Žita, ki vsebujejo gluten												
Suhe slive, jabolka		2. Raki in proizvodi iz njih											
Suhe marelice			3. Jajca in proizvodi iz njih										
Suhi ananas				4. Ribe in proizvodi iz njih									
Suhe fige					5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih								
Rozine						6. Soja in p. iz njih							
Orehi							7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)						
Lešniki								8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreški, ameriški orehi, brazilski oreški, pistacija, makadamija					
Mandeljni									9. Listna zelena in p. iz njih				
Suhe slive, marelice, fige, rozine BIO iz ekološke pridelave										10. Gorčično seme in p. iz njih			
											11. Sezamovo seme in p. iz njega		
												12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l	
													13. Volčji bob in p. iz njega
													14. Mehkužci in p. iz njih

Ves kruh poleg glutena (1) lahko v sledovih vsebuje še 3., 6., 7., 8., 11., 13.

KRUH IN KRUŠNI IZDELKI

Kruh beli	●					●							
Kruh polbeli	●		●			●	●	●			●		●
Kruh črni	●					●							
Kruh s semenami	●					●							
Kruh graham	●					●							
Kruh francoski	●					●							
Kruh pirin polnozrnati	●					●							
Kruh ovseni	●					●							

Za dodatne informacije o alergenih se obrnite na kuhinjo (05 62 08 509).

1. Žita, ki vsebujejo gluten													
2. Raki in proizvodi iz njih													
3. Jajca in proizvodi iz njih													
4. Ribe in proizvodi iz njih													
5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih													
6. Soja in p. iz njih													
7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)													
8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija													
9. Listna zelena in p. iz njih													
10. Gorčično seme in p. iz njih													
11. Sezamovo seme in p. iz njega													
12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l													
13. Volčji bob in p. iz njega													
14. Mehkužci in p. iz njih													

* Za natančnejše informacije sestavinah nepakiranih pekovskih in zamrznjenih izdelkov si oglejte prilogo z alergeni Pekarne Pečjak, Žito, Lincer in Pekarna Postojna (kuhinja)

SLADOLEDI													
Vaniljev sladoled													
Čokoladni sladoled													
Jagodni sladoled													
Kornet vanilja	●							●					
Kornet čokolada	●							●					
Kornet jagoda	●							●					
Lonček piškotek vanilja	●		●					●					
Lonček piškotek čokolada	●		●					●					
Bomboni ipd. (samo za novo leto, dedek mraz, velika noč)													
Sadni bomboni													
Sadna rezina Frutabela	●					●	●	●					
NAPITKI													
Mleko								●					
Čokoladno mleko								●					
Eko mleko								●					
Kefir								●					
Sok jabolčni													

Sok pomarančni, breskev, črni ribez (100% ali nektar)	1. Žita, ki vsebujejo gluten	2. Raki in proizvodi iz njih	3. Jajca in proizvodi iz njih	4. Ribe in proizvodi iz njih	5. Arašidi (kikiriki) in p. iz njih	6. Soja in p. iz njih	7. Mleko in ml. izdelki (laktoza)	8. Oreški: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija	9. Listna zelena in p. iz njih	10. Gorčično seme in p. iz njih	11. Sezamovo seme in p. iz njega	12. Žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l	13. Volčji bob in p. iz njega	14. Mehkužci in p. iz njih
Gosti sok														
Ledeni čaj														
Fruc različni okusi														
Voda z okusom														
Voda														