



OŠ Marije Vere

Ljubljanska c. 16a

1241 Kamnik

T: 01 830 31 40

tajnistvo@os-marijevere.si

http://www.os-marijevere.si

Št. Dokumenta: 6002-1/2022/17

JEDILNIK ŠOLSKE PREHRANE SEPTEMBER 2023



DAN	JEDILNIK
PET 1.9.	Malica 1. razred tortica, voda z limono in meto (1pšenica, 3, 7) M: čokoladni navihanček, 100% sok, nektarina (1pšenica, 7) K: testenine (1; pšenica, 3, 7), omaka po bolonjsko (goveje meso), sveže zelje v solati PM: grisini, jabolko (1pšenica, 6)

DAN	JEDILNIK
PON 4.9	Z: polnozrnat rogljiček, kakav (1pšenica, 7, 8) M: koruzni kruh, tamar zelenjavni namaz, čaj shema: marelice (1pšenica, 7) K: piščančja trakci v zelenjavni omaki, svaljki zabeljeni z maslom in drobtinami (1; pšenica, 3, 7), pesa v solati PM: riževi vafli, alpsko mleko (7)
TOR 5.9	Z: pirin kruh, sir, paradižnik, čaj (1pšenica, 7) M: polnozrnat žemlja, piščančja salama, paprika, bezgov sok (1pšenica, 7) K: perutninska juha, jušne zlate kroglice (1; pšenica, 3, 7), zelenjavna rižota, sadje PM: bio jogurt breskev, polnozrnat žemlja (1pšenica, 7)
SRE 6.9	Z: kosmiči, mleko, sadje (1; pšenica, 7) M: ovsen kruh, kislá smetana, brusnice, čaj (1; pšenica, 7) K: goveji golaž, polenta 3-žita (1; pšenica), sveže zelje v solati PM: mlečni rogljič, lubenica (1pšenica, 7)
ČET 7.9	Z: črn kruh, jajčka, čaj, sadje (1pšenica, 3, 7) M: sirova štručka, shema kefir, jabolko (1pšenica, 7) K: ocvrti ribji file (1; pšenica, 3, 4, 7), pražen krompir, zelena solata PM: ovsen kruh, topljeni sirček, hruška (1pšenica, 7)
PET 8.9	Z: polbel kruh, pašteta, kisle kumarice, čaj (1pšenica, 3, 7) M: mlečni rogljič, skuta s podloženim sadjem, ringlo (1pšenica, 7) K: ričet z klobaso (1; pšenica), pisan kruh (1; pšenica), sladoled v lončku (1; pšenica, 3, 7) PM: bio korenčkov muffin, 100% sok (1pšenica)



DAN	JEDILNIK
PON 11.9	Z: črn kruh, maslo, slivova marmelada, čaj (1pšenica,7) M: Kraljeva štručka FIT, bela kava, ringlo (1pšenica,7) K: telečja hrenovka, pire krompir (7), kremna špinača(7) PM: jogurt 1,3 % mlečne maščobe, žemlja (1, 7)
TOR 12.9	Z: rižolino, sadje (7) M: Bio polnozrnata bombeta z makom, sir, 100% sok, shema – paradižnik (1pšenica,7) K: goveji strogano, domači kruhov cmok(1;pšenica, 3, 7), solata PM: skutni zavitek, nektarina (1pšenica,7)
SRE 13.9	Z: vmešana jajčka, kruh, mleko, sadje (1;pšenica,3, 7) M: koruzni kosmiči, mleko, banana (7) K: kremna juha iz bučk (7), tortelini v smetanovi omaki (1;pšenica, 3, 7), zelena solata z koruzo PM: Ajdov kruh z orehi, topljen sirček, ringlo (1pšenica, 7,8)
ČET 14.9	Z: ovseni kruh, kislá smetana, rezina sveže zelenjave, sadni čaj (1pšenica, 7) M: polnozrnat kruh, tunin namaz, planinski čaj z medom (1pšenica,7) K: pečene piščančje krače(1;pšenica, 3, 7), pražen krompir, grška solata (7) PM: bio kakavovo pecivo, jabolko (1pšenica,7)
PET 15.9	Z: kruh, sir, bela kava (1pšenica, 7) M: Skutin burek, navadni jogurt Ego - shema (1pšenica,7) K: obara z govejim mesom in zelenjavo(9), črni kruh(1;pšenica), slivovi cmoki (1;pšenica, 3, 7) PM: riževi vafli, 100% sok

DAN	JEDILNIK
PON 18.9	Z: črn kruh, mlečni namaz, čaj (1pšenica,7) M: pletenka, kakav, shema - nektarine (1pšenica,7) K: goveja juha z zakuho(1;pšenica, 3,), rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, zelena solata z redkvico PM: bio rogljič, navadni jogurt (1, 7)
TOR 19.9	Z: ovsen kruh, medeno maslo, mleko, jabolko (1;pšenica, 7) M: polbela žemlja, goveja salama, sadni smuthi (1pšenica,7) K: ocvrti piščančji file(1;pšenica, 3, 7), pire krompir z dodatkom sladkega krompirja(7), zelena solata PM: bio skutin polžek z rozinami, jabolko (1pšenica,7)
SRE 20.9	Z: polnozrnat kruh, mehko kuhana jajčka, čaj (1;pšenica,3, 7) M: polbel kruh, maslo, marmelada, ringlo, shema: mleko (1;pšenica, 7) K: mesna lazanja(1;pšenica, 3, 7), zelena solata z češnovim paradižnikom PM: kurkumin žepek, ego jogurt (1pšenica, 7)
ČET 21.9	Z: žitni kosmiči, mleko, sadje (1pšenica, 7) M: ržen kruh, skutni namaz, korenje, čaj (1,7) K: svinjski trakci z gobam, dušen bulgur (1;pšenica), sveže zelje v solati PM: fit štručka, banana (1pšenica,7)
PET 22.9.	Z: polnozrnat kruh, lešnikov namaz, mleko (1pšenica, 7, 8) M: slanik, grški jogurt (1pšenica,7) K: krompirjev golaž, koruzni kruh(1;pšenica), marmorni kolač(1;pšenica, 3, 7) PM: crispy kruhki, sliva

DAN	JEDILNIK
PON 25.9	Z: črn kruh, sadni skutni namaz, čaj (1pšenica,7) M: makova štručka, bela kava, shema: nektarina (1pšenica,7) K: mesne kroglice (goveje meso) v paradižnikovi omaki(3), pire krompir(7), zelena solata PM: grisini palčke, sadni smuti (1)
TOR 26.9	Z: polbel kruh, pašteta, kisle kumarice, čaj (1;pšenica, 7) M: ovseni kruh, med, maslo, jabolko (1pšenica,7) K: piščančji ražnjiči, rizi bizi (koruza), pesa v solati PM: sadna skuta, kifelj (1pšenica,7)
SRE 27.9	Z: grisolino, sadje (1;pšenica, 7) M: bio sirova pizza, limonada (1;pšenica, 7) K: puranji paprikaš, krompirjevi svaljki(1;pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati PM: Oki Doki jogurt z maslenimi piškoti, sadje (1pšenica, 7)
ČET 28.9	Z: vmešana jajčka, ovseni kruh, čaj, sadje (1pšenica, 3, 7) M: polnozrnat kruh, mesno zelenjavni namaz, sok (1,7) K: sv. pečenka (laks kare), ajdova kaša(1;pšenica), zelena solata z korenjem PM: mlečni riž, oreščki (1pšenica,7, 8)
PET 29.9.	Z: bio cimetov polžek, mleko, sadje (1pšenica, 7) M: makova štručka, bio sadni jogurt - shema , jabolko (1pšenica,7) K: pašta fižol(1;pšenica, 3, 7), črni kruh(1;pšenica), sladoled v lončku (1;pšenica, 3, 7) PM: bio kakavovo pecivo, 100 % sok (1pšenica,7, 8)

LEGENDA ALERGENOV

Skladno z Uredbo EU (Št. 1169/2011), se morajo v obratih javne prehrane označevati vse snovi, ki lahko povzročajo alergije ali preobčutljivosti (tako imenovani alergeni). Vsi alergeni zajeti v tej uredbi so navedeni v tabeli. Alergeni so označeni na jedilniku s številko v oklepaju.

LEGENDA ALERGENOV:

1 gluten 	2 raki 	3 jajca 	4 ribe 	5 arašidi 	6 soja 	7 mleko 
8 oreščki 	9 listna zelena 	10 gorčično seme 	11 sezamovo seme 	12 žveplov dioksid 	13 volčji bob 	14 mehkužci 

1.	ŽITA, KI VSEBUJEJO GLUTEN IN PROIZVODI IZ NJIH
2.	RAKI IN PROIZVODI IZ NJIH
3.	JAJCA IN PROIZVODI IZ NJIH
4.	RIBE
5.	ARAŠIDI
6.	ZRNJE SOJE IN PROIZVODI IZ NJEGA
7.	MLEKO IN MLEČNI PROIZVODI, KI VSEBUJEJO LAKTOZO
8.	OREŠKI, IN SICER MANDLJI, LEŠNIKI, OREHI, INDIJSKI OREŠČKI, AMERIŠKI OREHI, BRAZILSKI OREŠČKI, PISTACIJA, MAKADAMIJA ALI OREHI TER PROIZVODI IZ NJIH
9.	LISTNA ZELENA, PROIZVODI IZ NJE
10.	GORČIČNO SEME
11.	SEZAMOVO SEME
12.	ŽVEPLOV DIOKSID IN SULFITI
13.	VOLČJI BOB IN PROIZVODI IZ NJEGA
14.	MEHKUŽCI IN PROIZVODI IZ NJIH