



**OŠ Marije Vere**

Ljubljanska c. 16a

1241 Kamnik

T: 01 830 31 40

tajnistvo@os-marijevere.si

<http://www.os-marijevere.si>



## JEDILNIK ŠOLSKE PREHRANE SEPTEMBER 2024

DAN	JEDILNIK
PON 2.9	<b>Malica 1. razred</b> tortica, 100% sok (1pšenica,3,7) <b>M:</b> pletenka, smutie (1pšenica,7) <b>K:</b> testenine(1;pšenica, 3, 7), omaka po bolonjsko (goveje meso), sveže zelje v solati <b>PM:</b> grisini, sadje (1pšenica,6)
TOR 3.9	<b>Z:</b> pirin kruh, sir, paradižnik, čaj (1pšenica,7,8) <b>M:</b> ovsen kruh, kislá smetana, nektarine (1pšenica,7) <b>K:</b> perutninska juha, jušne zlate kroglice (1;pšenica, 3, 7), zelenjavna rižota, sadje <b>PM:</b> črna kajzerica, sadna skutka (1pšenica, 7)
SRE 4.9	<b>Z:</b> kosmiči, mleko, sadje (1;pšenica, 7) <b>M:</b> sirova štručka, bio sadni noni, ringlo (1pšenica,7) <b>K:</b> goveji golaž, polenta 3-žita (1;pšenica), paradižnik, kumare v solati <b>PM:</b> mlečni rogljič, banana (1pšenica,7)
ČET 5.9	<b>Z:</b> črn kruh, jajčka, čaj, sadje (1pšenica,3,7) <b>M:</b> bio pšenična bombeta, sir, mleko, korenje (1;pšenica, 7) <b>K:</b> cvetačna kremna juha, ocvrti ribji file (1;pšenica, 3, 4, 7), pražen krompir, zelena solata <b>PM:</b> polnozrnat kruh, grški jogurt (1pšenica, 7)
PET 6.9	<b>Z:</b> polbel kruh, pašteta, kisle kumarice, čaj (1 pšenica, 3, 6, 7) <b>M:</b> ovsen kruh, maslo, med, bio jabolko (1pšenica,7) <b>K:</b> ričet z klobaso(1;pšenica), pisan kruh (1;pšenica), sladoled v lončku (1;pšenica, 3, 7) <b>PM:</b> bio čokoladni mufin, bio hruška (1pšenica,7,8)



DAN	JEDILNIK
PON 9.9	<b>Z:</b> polnozrnat kruh, sir, paprika, mleko (1pšenica,7) <b>M:</b> temna kraljeva štručka, bela kava, hruška (1pšenica,7) <b>K:</b> telečja hrenovka, pire krompir (7), kremna špinača(7) <b>PM:</b> sirni namaz, polnozrnat kruh, lubenica (1pšenica,7)
TOR 10.9	<b>Z:</b> rižolino, sadje (7) <b>M:</b> Bio polnozrnata bombeta, piščančja prsa, limonada, <b>shema – paradižnik</b> (1pšenica,7) <b>K:</b> kremna juha iz bučk (7), tortellini v smetanovi omaki (1;pšenica, 3, 7), zelena solata z koruzo <b>PM:</b> jogurt 1,3 % mlečne maščobe, žemlja (1, 7)
SRE 11.9	<b>Z:</b> vmešana jajčka, ovsen kruh, čaj, sadje (1;pšenica,3, 7) <b>M:</b> koruzni kosmiči, mleko, banana (7) <b>K:</b> goveji strogano, domači kruhov cmok(1;pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati <b>PM:</b> bio sirov polžek, sadje (1pšenica, 7,8)
ČET 12.9	<b>Z:</b> črn kruh, kislá smetana, rezina sveže zelenjave, sadni čaj (1pšenica, 7) <b>M:</b> polnozrnat kruh, tunin namaz, rukola, planinski čaj z medom (1pšenica,7) <b>K:</b> pečene piščančje krače(1;pšenica, 3, 7), pražen krompir, grška solata (7) <b>PM:</b> bio sadni kefir, bio slanik (1pšenica,7)
PET 13.9	<b>Z:</b> kruh, sir, bela kava (1pšenica, 7) <b>M:</b> Ajdov burek s skuto, <b>navadni jogurt - shema</b> (1pšenica,7) <b>K:</b> obara z govejim mesom in zelenjavo(9), bio koruzni kruh(1;pšenica), slivovi cmoki (1;pšenica, 3, 7) <b>PM:</b> bio kurkumin žepek, sadje (1pšenica, 7)

DAN	JEDILNIK
PON 16.9	<b>Z:</b> črn kruh, mlečni namaz, čaj (1pšenica,7) <b>M:</b> ržen kruh, sirni namaz z zelišči, čaj, <b>shema – korenje</b> , (1pšenica,7) <b>K:</b> goveja juha z zakuho(1;pšenica, 3,), rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, zelena solata z redkvico <b>PM:</b> bio rogljič, navadni jogurt (1, 7)
TOR 17.9	<b>Z:</b> ovsen kruh, medeno maslo, kakav, sadje (1;pšenica, 5, 7, 8) <b>M:</b> polnozrnat kruh, mesno zelenjavni namaz, paprika(1pšenica,7) <b>K:</b> ocvrti piščančji file(1;pšenica, 3, 7), pire krompir z dodatkom sladkega krompirja(7), zelena solata <b>PM:</b> skutin kolač, nektarina (1pšenica,7)
SRE 18.9	<b>Z:</b> žitni kosmiči, mleko, sadje (1pšenica, 7) <b>M:</b> temna jabolčna špirala, oreščki, <b>shema: bio mleko</b> <b>K:</b> mesna lazanja(1;pšenica, 3, 7), paradižnik, kumare v solati <b>PM:</b> riževi vafliji, sadje
ČET 19.9	<b>Z:</b> koruzni kruh, mehko kuhana jajčka, čaj (1;pšenica,3, 7) <b>M:</b> bio sirova pizza, limonada brez dodanega sladkorja (1pšenica,7) <b>K:</b> svinjski trakci z gobam, dušen bulgur(1;pšenica), sveže zelje v solati <b>PM:</b> temna kraljeva štručka, alpsko mleko (1pšenica,7)
PET 20.9.	<b>Z:</b> polnozrnat kruh, lešnikov namaz, mleko (1pšenica, 7, 8) <b>M:</b> bio slanik, grški jogurt (1pšenica,7) <b>K:</b> krompirjev golaž, bio pirin kruh(1;pšenica), marmorni kolač(1;pšenica, 3, 7) <b>PM:</b> crispy kruhki, sliva

DAN	JEDILNIK
PON 25.9	<b>Z:</b> črn kruh, sadni skutni namaz, čaj (1pšenica,7) <b>M:</b> makova štručka, kakav, <b>shema: jabolko</b> (1pšenica,7) <b>K:</b> piščančji ražnjiči, rizi bizi ( koruza), pesa v solati <b>PM:</b> grisini palčke, sadni smuti (1)
TOR 26.9	<b>Z:</b> polnozrnat rogljiček, bela kava, sadje (1;pšenica, 7) <b>M:</b> orehov polžek, bezgov sok, hruške (1,7) <b>K:</b> kremna juha iz bučk, testenine, paradižnikova aomaka z baziliko, zelena solata <b>PM:</b> žemljica, domač sadni jogurt (1pšenica,7)
SRE 27.9	<b>Z:</b> mlečni zdrob, sadje (1;pšenica, 7) <b>M:</b> polnozrnat kruh, maslo, marmelada, ringlo, <b>shema: domače mleko</b> (1;pšenica, 7) <b>K:</b> piščančji paprikaš, gresovi cmoki(1;pšenica), sveže zelje v solati <b>PM:</b> sadna skuta, kifelj (1pšenica, 7)
ČET 28.9	<b>Z:</b> vmešana jajčka, ovseni kruh, čaj, rezana zelejnjava (1pšenica, 3, 7) <b>M:</b> ovsen kruh, mlečni namaz, korenček, čaj (1,7) <b>K:</b> puranja pečenka, ajdova kaša(1;pšenica), zelena solata z korenjem <b>PM:</b> mlečni riž, oreščki (1pšenica,7, 8)
PET 29.9.	<b>Z:</b> polbeli kruh, maslo, med, mleko, sadje (1pšenica, 7) <b>M:</b> bio kurkumin žepok, <b>bio sadni jogurt</b> (1pšenica,7) <b>K:</b> pašta fižol(1;pšenica, 3, 7), bio kruh(1;pšenica), sladoled v lončku (1;pšenica, 3, 7) <b>PM:</b> 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