

**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 OKTOBER 2023



DAN	JEDILNIK
PON 2.10	Z: graham kruh, marmelada, maslo, čaj (1pšenica,7) M: polnozrnat kruh, kislá smetana, zeliščni čaj, <b>korenček shema</b> (1pšenica,7) K: pleskavica, džuveč riž(9) , pesa v solati PM: riževi vafliji, alpsko mleko (1pšenica, 7)
TOR 3.10	Z: kosmiči, jogurt, sveže sadje (1; pšenica,7) M: bio buhtelj, grozdje, <b>mleko - SHEMA</b> (1;pšenica,3,7) K: bučna kremna juha (muškatna buča), ocvrti ribji file (1;pšenica, 3, 4, 7), pražen krompir, zelena solata PM: Smoothie , prepečenec (1; pšenica,7)
SRE 4.10	Z: rženi kruh, vmešana jajčka, mleko, sveže sadje (1,3,7) M: hot-dog štručka, hrenovka, gorčica, sok (1;pšenica,7,10) K: piščanec v smetanovi omaki(7), domači kruhov cmok (štruca) (1;pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati PM: bio sadni kefir jagoda, kifelj (1;pšenica,7)
ČET 5.10	Z: rižolino, oreščki (7,8) M: ovseni kruh, tunin namaz, planinski čaj z medom(1; pšenica, 7) K: testenine (1;pšenica), haše omaka (goveje mleto meso), zelena solata z koruzo, breskve PM: bio mlečna bombeta z rozinami, pomaranča (1pšenica)
PET 6.10	Z: polnozrnat kruh, skutni namaz z zelišči, čaj (1pšenica,7) M: mlečni rogljič, sadna skutka, jabolko (1pšenica,3,7) K: zelenjavna enolončnica(9), črni kruh (1;pšenica), rižev narastek (1;pšenica, 3,7) PM: ringlo, koruzna štručka (1; pšenica)



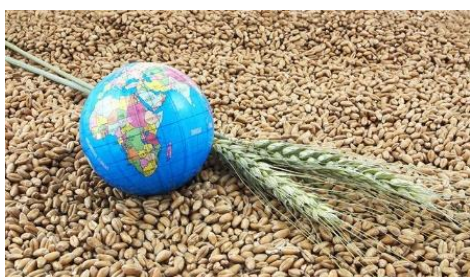
PON 9.10	Z: koruzni kruh, kislá smetana, kakav, sadje (1pšenica,7,8) M: pletenica, bela kava, <b>SHEMA grozdje</b> (1pšenica,7) K: puranji ragu z gomoljno zelenjavo (zelena, sladki krompir, koleraba, korenje ...)(9), zdrobovi cmoki (1;pšenica, 3,7), pesa v solati PM: kornšpic, pomaranča (1pšenica,3,7)
TOR 10.10	Z: črn polnozrnati kruh, lešnikov mlečni namaz, mleko (1pšenica,7, 8) M: ržena žemlja, piščančja salama, sveža zelenjava, limonada (1pšenica,7) K: rižota z svinjskim mesom in sredozemsko zelenjavo, sveže zelje v solati, sadje PM: grisini, skutka (1pšenica,7)
SRE 11.10	Z: ovsen kruh, jajca, kakav, paradižnik (1pšenica,3,7) M: polnozrnat kruh, mlečni namaz, planinski čaj z limono in medom (1,7) K: kremna juha z zelenjavo in čičeriko, testenine (1;pšenica,), paradižnikova omaka z bazilikinim pestom, zelena solata PM: slanik, ego jogurt (1pšenica,7)
ČET 12.10	Z: koruzni kruh, pašteta, čaj (1pšenica,4,6,7,9) M: francoski rogljič, sadni jogurt , mandarine (1,7) K: mesna štruca (goveje meso)(1;pšenica, 3,7), pire krompir(7), zelena solata z korenčkom PM: bio muffin z borovnicami, alpsko mleko (1pšenica,7)
PET 13.10	Z: grisolino, suhe slive (1pšenica,7) M: ovsen kruh, maslo, med, jabolka (1pšenica,7) K: bobiči z klobaso (1;pšenica,), marmorni kolač (1;pšenica, 3,7) PM: crispi kruhki, kivi (1pšenica)

## 16. oktober – SVETOVNI DAN HRANE

**Za svetovni dan hrane** je bil proglašen v spomin na 16. oktober 1945, ko je bila v okviru Združenih narodov ustanovljena organizacija za hrano in kmetijstvo (FAO).

Na ta dan naj bi se ljudje zavedli pomena hrane, zdrave in uravnotežene prehrane. Ponovno naj bi se spomnili spoštljivega odnosa do hrane. **Če kruh pade ti na tla, poberi in poljubi ga. Star slovenski pregovor – po katerem so se ravnali še naši dedki in babice.**

V revnih deželah (npr. Afriške države, južnoameriške države, ...) je še dandanes premalo hrane, prihaja do podhranjenosti in do bolezni povezanih z nepravilno prehrano. Raziskave ocenjujejo, da danes približno **800 milijonov otrok in odraslih trpi za kronično lakoto**. Na osnovi raziskav FAO pa se ocenjuje, da bo leta 2030 svet potreboval kar 60% več hrane kot danes.



DAN	JEDILNIK
PON 16.10	Z: polbeli kruh, sirček, planinski čaj z limono, sadje (1pšenica,7,8) M: Bio ovsena bombeta s sirom, <b>shema: navadni jogurt</b> , mandarina (1pšenica,7) K: goveja juha z zakuho (1;pšenica, 3), telečja hrenovka, zeljne krpice (1;pšenica, 3, ), sadje PM: skutin zavitek, jabolko
TOR 17.10	Z: Polnozrnat kruh, maslo, med, bela kava, sadje (7) M: koruzni kosmiči, mleko, banana (1, 7) K: čufti v paradižnikovo omaki (3, ), pire krompir(7), zelena solata z češnovim paradižnikom PM: sirov polžek, sadje (1pšenica,7)
SRE 18.10	Z: bombetka, sir, orehi, čaj (1pšenica,7,8) M makova štručka, kakav, jabolko (1, 7) K: krompirjev zelenjavni golaž , črni kruh (1;pšenica, ), cmoki s sadnim polnilom (1;pšenica, 3,7) PM: jogurt z maslenimi piškoti, sadje (1pšenica, 7,11)
ČET 19.10	Z: koruzni kruh, mehko kuhana jajčka, sok (1, 3, 7) M: polbela žemlja, goveja salama, sadni čaj (1pšenica,7) K: goveji trakci v naravni omaki, skutini štruklji (1;pšenica, 3,7), sveže zelje v solati PM: puding, bio mešan ovseni žepek (1pšenica,7)
PET 20.10	Z: ovseni kruh, tamar namaz, čaj, sadje (1, 7) M: slanik, grški jogurt, jabolka (1pšenica,7) K: boranija z govejim mesom(9), bio pisan kruh (1;pšenica, ), jabolčna pita (1;pšenica, 3,7) PM: Mlečna štručka, sok (1pšenica,7)

DAN	JEDILNIK
PON 23.10	Z: polenta na mleku, sadje (7) M: pletenica, bela kava, mandarine (1pšenica,7,8) K: bučna kremna juha (maslena buča), piščančji burger, bombeta (1;pšenica, ), listi zelene solate, kečap PM: grški jogurt, kajzerica (1, 7)
TOR 24.10	Z: kruh, piščančja salama, kumarice, limonada (1,7) M: bombeta s sezamom, sir, <b>shema paprika</b> , sadni čaj (1pšenica,7) K: mesna lazanja (1;pšenica, 3,7) , sveže zelje v solati, sadje PM: ovsen kruh, sirček, mandarina (1pšenica, 7)
SRE 25.10	Z: pletenka, kakav, sadje (1pšenica,7, 8) M: navadni jogurt, sirni burek (1, 7) K: kremna juha z zelenjavo in rdečo lečo, ravijoli (1;pšenica, 3,7), sirova omaka(7), zelena solata s češnjevimi paradižnikom PM: skutka s podloženim sadjem, žemljica (1pšenica, 7)
ČET 26.10	Z: vmešana jajčka, črn kruh, mleko, češnjev paradižnik (1, 3, 7) M: polbel kruh, maslo, marmelada, mleko (1,7) K: piščančji file po dunajsko, pire krompir, mešana solata PM: sirovka, banana (1pšenica,7)
PET 27.10	Z: polbeli kruh, zelenjavni namaz, čaj z limono, suho sadje(1, 7) M: Maslena jabolčna špirala, sadni smuti (1pšenica,7) K: ričet s prekajeno piščančjo klobaso (1;pšenica, 9), črni kruh (1;pšenica), palačinke z sadnim nadevom (1;pšenica, 3,7) PM: marmorni kolač, jabolko (1pšenica,7)

## 31. 10. – 4. 11. 2022 JESENSKE POČITNICE!

Ob spremembah urnika in v primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.



Organizator prehrane: Teja Strlič

### 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

