



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 DECEMBER 2023

DAN	JEDILNIK
PON 4.12.	Z: polbeli kruh, marmelada, maslo, čaj (1;pšenica) M: osje gnezdo, jabolko, shema mleko (1;pšenica,7) K: goveji golaž, polenta 3-žita (1;pšenica,), sveže zelje v solati PM: bio kefir sliva, črna žemljica (1;pšenica,7)
TOR 5.12.	Z: kosmiči na mleku, kakavov posip, suho sadje (1;pšenica,7) M: bio koruzno pecivo z lanom , sir, paradižnik, čaj (1;pšenica,7) K: bučna kremna juha (maslena buča), pečene piščančje krače, zelenjavni riž(9), pesa v solati PM: ajdov kruh, skuta z podloženim sadjem (1;pšenica, 7)
SRE 6.12.	Z: polnozrnat kruh, topljeni sirček, rezina sveže zelenjave, čaj (1;pšenica,7) M: parkelj, suhi jabolčni krlji, mandarina (1;pšenica) K: telečja hrenovka, masleni krompir(7), kremna špinača (7) PM: skutin zavitek, jabolko (1;pšenica,7)
ČET 7.12.	Z: rženi kruh, vmešana jajčka, mleko, sveže sadje (1;pšenica, rž,3, 7) M: črn kruh, kislá smetana, korenček, zeliščni čaj (1;pšenica,7) K: piščančji trakci v smetanovi omaki in šampinjoni (7), kus kus z zelenjavo (1;pšenica), zelena solata z radičem PM: bio ječmenova bombica, jogurt (1;pšenica, 7)
PET 8.12.	Z: makovka, bela kava, sadje (1;pšenica,7) M: grški jogurt, bio ovseno pecivo z bučnimi semeni, mandarina (1;pšenica,7) K: bujta repa s prekajeno piščančjo klobaso, črni kruh (1;pšenica), cmoki s sadnim nadevom (1;pšenica, 3, 7) PM: borovničeva palčka, sadje (1;pšenica,7)

DAN	JEDILNIK
PON 11.12.	Z: grisolino, suho sadje (1;pšenica,7) M: makova štručka, kakav, oreščki (1;pšenica,7,8) K: testenine po milansko (1;pšenica, 3,), sestavljena solata , jabolko PM: kajzerica, jogurt (1;pšenica,7)
TOR 12.12.	Z: črn koruzni kruh, kislá smetana, rezina sveže zelenjave, sadni čaj (1;pšenica,7) M: ovsen kruh, mesno- zelenjavni namaz, 100 % sok(1;pšenica,7) K: piščančji ragu z gomoljno zelenjavo (pastinak, sladki krompir, koleraba, korenje ...), domači kruhov cmok (1;pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati PM: rešetko masleno orehovo, jabolko (1;pšenica, 7, 8)
SRE 13.12.	Z: polnozrnat kruh, jajčka, čaj, sveža paprika (1;pšenica,3,7) M: mleko, koruzni kosmiči, banana (7) K: goveja juha(9), jušna zakuha (1;pšenica, 3), rižota z govedino in zelenjavo, pesa v solati PM: slanik, sadje (1;pšenica,7)
ČET 14.12.	Z: pletenka, bela kava, suhi jabolčni krlji (1;pšenica,7) M: bio pizza, planinski čaj (1;pšenica,7) K: porova kremna juha, ocvrti ribji file (1;pšenica, 3, 4, 7), pražen krompir, zelena solata z korenčkom PM: sadno zelenjavni smoothie, riževi vafli
PET 15.12.	Z: polbeli kruh, pašteta junior, rezina sveže zelenjave, čaj (1;pšenica,3,7) M: ovseni kruh, maslo, med, jabolko (1;pšenica,7) K: pašta fižol (1;pšenica, 3,), črni kruh (1;pšenica,), marmorni kolač (1;pšenica, 3,7) PM: crispy zeliščni kruhki, pomaranča (1;pšenica)

DAN	JEDILNIK
PON 18.12.	Z: mlečni riž, sadje (7) M: pletenica, bela kava, shema mandarina (1;pšenica, 7) K: puranje meso kocke v zelenjavni omaki, svaljki s skuto (1;pšenica, 3,7) , sveže zelje v solati PM: navihanček, sok (1;pšenica,7)
TOR 19.12.	Z: kajzerica, rezina sira, paradižnik, kakav (1;pšenica,7,8) M: polnozrnati kruh, čokoladni namaz, jabolko, shema mleko (1;pšenica, 3,7,8) K: zelenjavna kremna juha, piščančji burger, bombeta (1;pšenica), listi zelene solate, kečap PM: grisini, sadje (1;pšenica)
SRE 20.12.	Z: ovseni kruh, maslo, med, mleko, sadje (1;pšenica,3,7) M: polbel kruh, piščančja salama, sveža paprika, čaj (1;pšenica) K: polnozrnate testenine (1;pšenica,), omaka po bolonjsko(9), zelena solata PM: čokoladno mleko, mlečni rogljič (1;pšenica,7,8)
ČET 21.12.	Z: pisan kruh, jajčka, narezana zelenjava, čaj (1;pšenica, 3,7) M: ovseni kruh, tunin namaz, limonada (1;pšenica,4,7) K: piščančji file po dunajsko (1;pšenica, 3,7), pire krompir(7), zelena solata z koruzo PM: marmorni kolač, jabolko (1;pšenica,7,8)
PET 22.12.	Z: koruzni kruh, sirni namaz, rezina paradižnika, zeliščni čaj (1;pšenica,7) M: bio jogurt jabolko s cimetom, mlečni rogljič, hruška, novoletno presenečenje (1;pšenica,7) K: krompirjev golaž, Bio koruzni kruh (1;pšenica,), orehova potica (1;pšenica, 3,7) PM: Bio božični muffin, alpsko mleko (1;pšenica,7)

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 