

**OŠ Marije Vere**

Ljubljanska c. 16a

1241 Kamnik

T: 01 830 31 40

tajnistvo@os-marijevere.si

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

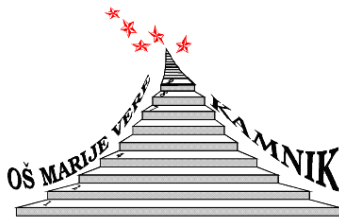
## JEDILNIK ŠOLSKE PREHRANE JANUAR 2024

DAN	JEDILNIK
SRE 3.1	Z: črni kruh, kuhana jajčka, čaj (1pšenica,3, 7) M: kifelj, bela kava, <b>mandarina shema</b> (1pšenica, 7) K: zelenjavna kremna juha z rdečo lečo, piščančji trakci v smetanovi omaki ( 7), peresniki (1;pšenica,), pesa v solati PM: crispy kruhki, jabolko (1pšenica)
ČET 4.1	Z: kosmiči, mleko, sadje(1pšenica, 7) M: bio ječmenova bombica, sir, paradižnik, čaj (1pšenica, 7) K: pečene piščančje krače, pražen krompir, kitajsko zelje v solati PM: polnozrnata žemlja, 100% sadni sok (1pšenica)
PET 5.1	Z: koruzni kruh, kislá smetana, rezina sveže zelenjave, čaj(1pšenica, 7) M: makovka, skuta s podloženim sadjem, suhe slive (1pšenica, 7) K: bobiči(9), pisan kruh (1;pšenica,), jabolčna pita (1;pšenica, 3, 7) PM: kisló mleko, črna žemlja (1pšenica, 7)

DAN	JEDILNIK
PON 8.1	Z: kruh z ovsenimi kosmiči, zelenjavni namaz, metin čaj z limono (1pšenica, 7) M: polnozrnat kruh, topljeni sir, čaj <b>paprika shema</b> (1pšenica, 7) K: goveja juha z zakuho (1;pšenica, 3,), rižota s puranjim mesom in z zelenjavo, pesa v solati PM: makova štručka , sok (1pšenica, 7)
TOR 9.1	Z: črni kruh, maslo, med, sadje, mleko (1pšenica, 7) M: osje gnezdo, jabolko (1pšenica, 7) K: paniran file osliča (1;pšenica, 3, 4, 7), pire krompir( 7), zelena solata z koruzo PM: grisini, mandarina (1pšenica, 7)
SRE 10.1	Z: mlečen zдроб, suho sadje(1; pšenica, 7) M: črn kruh, kislá smetana, korenček, zeliščni čaj (1pšenica,7) K: polnozrnate testenine(1;pšenica,), omaka po bolonjsko (mleto goveje meso), zelena solata PM: bio pšenični žepék, čokoladno mleko (1; pšenica, 7)
ČET 11.1	Z: koruzni kruh, sir, kumarica, čaj (1pšenica, 7) M: polbel kruh, tunin namaz, limonada (1pšenica, 4, 7) K: pečen piščančji trakci v zelenjavni kremni omaki, zdrobovi cmoki(1;pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati PM: skuta s podloženim sadjem, črn kruh (1pšenica, 7)
PET 12.1	Z: ovseni kruh, vmešana jajčka, planinski čaj (1pšenica, 3,7,) M : pizza, sok (1pšenica, 7) K: zelenjavna enolončnica z čičeriko, črni kruh(1;pšenica), skutini štruklji(1;pšenica, 3, 7), jabolčna čežana PM: borovničeva palčka, mleko (1pšenica, 7)

DAN	JEDILNIK
PON 15.1	Z: čokolino, sadje (1pšenica, 7, 8) M: pletenka, mleko, <b>mandarina shema</b> (1pšenica, 7) K: goveji golaž, polenta(1;pšenica), sveže zelje v solati PM: puding, kifelj (1pšenica, 7)
TOR 16.1	Z: polnozrnat kruh, maslo, marmelada, mleko, jabolčni krlji (1pšenica, 7) M: črn kruh, pašteta, kisle kumarice, sok (1pšenica, 3, 6, 7) K: čufti v paradižnikovi omaki (3), pire krompir (7), zelena solata PM: bio žepek, mleko (1pšenica, 7, 8)
SRE 17.1	Z: makovka, sadni jogurt (1; pšenica, 7) M: chia navihanček, čokoladno mleko (1pšenica, 7, 8) K: zelenjavna kremna juha, gratinirane testenine s skuto in sirom (1-pšenica, 3, 7), pesa v solati PM: sirova štručka, sadje (1; pšenica, 7)
ČET 18.1	Z: polnozrnat kruh, vmešana jajčka, kakav, paprika (1pšenica, 3,7,) M: sirov burek, navadni tekoči jogurt (1pšenica, 3, 7) K: pečenica, matevž, dušena kisl repa PM: Jabolčni zavitek, sok (1pšenica, 7)
PET 19.1	Z: mlečna štručka, bela kava, sadje (1pšenica, 7) M : ovseni kruh, maslo, med, bio jabolko (1,7) K: obara z zelenjavo in piščančjim mesom, koruzni kruh(1;pšenica), puding s stepeno smetano ( 7) PM: jabolčni zavitek, sok (1pšenica, 7)

DAN	JEDILNIK
PON 22.1	Z: polbeli kruh, čokoladni namaz, čaj, sadje (1pšenica, 7, 8) M: temna borovničeva palčka, <b>mleko shema</b> , pomaranča (1pšenica, 3, 7) K: bučna kremna juha, piščančji ražnjiči, kus kus(1;pšenica,), sveže zelje v solati PM: sadno-zelenjavni smuti, riževi vafli
TOR 23.1	Z: polnozrnat kruh, kuhano jajce, češnjev paradižnik, čaj (1pšenica, 3, 7) M: Žemlja, piščančja prsa, 100% sok (1pšenica, 7) K: ravioli(1;pšenica, 3,), paradižnikova omaka z bazilikinim pestom, zelena solata z korenčkom PM: navihanček, pomaranča (1pšenica, 3,7)
SRE 24.1	Z: kosmiči, mleko, suho sadje (1; pšenica, 7) M: Oki Doki jogurt z vanilijo in maslenimi piškoti, kruh, mandarina (1pšenica,7) K: puranji ragu z gomoljčno zelenjavo(9), domači kruhov cmok (štruca)(1;pšenica, 3, 7), pesa v solati PM: bio muffin, mleko (1; pšenica, 3,7)
ČET 25.1	Z: polbel kruh, piščančja salama, kumarice, čaj (1pšenica, 7) M: polbel kruh, maslo, marmelada, čaj (1pšenica, 7) K: zelenjavna kremna juha , piščančji burger, bombeta (1;pšenica,), listi zelene solate, kečap PM: štručka s sirom in bučnimi semeni, 100% sok (1pšenica, 7)
PET 26.1	Z: bio koruzni kruh s semeni, skutni namaz z zelenjavo, bela kava (1pšenica, 3,7,) M : bio sirova štručka, bio sadni kefir (1pšenica, 7) K: jota s kislim zeljem, krompirjem in fižolom, prekajeno mesom, črni kruh, cmoki s sadnim polnilom(1;pšenica, 3, 7) PM: slanik, jabolko (1pšenica, 7)



## OŠ Marije Vere

Ljubljanska c. 16a

1241 Kamnik

T: 01 830 31 40

tajnistvo@os-marijevere.si

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

DAN	JEDILNIK
PON 29.1	Z: kosmiči, jogurt, banana (1pšenica, 7) M: kifelj, čokoladno mleko, mandarina (1pšenica, 3, 7,8) K: puranji file po dunajsko, pire krompir, kitajsko zelje v solati PM: jogurt, koruzna štručka
TOR 30.1	Z: polbeli kruh, vmešana jajčka, svež paradižnik, sadni čaj (1pšenica, 3, 7) M: Polnozrnat kruh, topljeni sirček, čaj, paprika shema (1pšenica, 7) K: zelenjavna kremna juha, testenine(1;pšenica), smetanova omaka z lososom (4, 7), zelena solata PM: banana, kruhki s sirom in zelišči (1pšenica)
SRE 31.1	Z: mlečna štručka, bela kava, sadje (1pšenica, 7) M: črni kruh, pašteta, čaj (1pšenica, 7) K: piščančje meso kocke v zelenjavni omaki, skutini štruklji(1;pšenica, 3, 7), pesa v solati PM: puding, žemljica (1; pšenica,7,8)
ČET 1.2	Z: žitna kašica, čaj, jabolko (1pšenica, 7) M: sirov polžek, limonada, sadje (1pšenica, 7) K: brokolijeva kremna juha, krompirjeva musaka (mleto goveje meso)(1;pšenica, 3, 7), mešana solata PM: špirala jabolčna, mleko (1pšenica, 7)
PET 2.2.	Z: polbeli kruh, zelenjavni namaz, čaj z limono, suho sadje (1pšenica, 3,7,) M : Slanik, grški jogurt, suho sadje (1pšenica, 7) K: zelenjavni ričet(1;pšenica), črni kruh(1;pšenica), palačinke (1;pšenica, 3, 7) PM: grisini, bio smutie (1pšenica, 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 

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