



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 MAREC 2024

DAN	JEDILNIK
PON 4.3	Z: polbeli kruh, lešnikov namaz, mleko (1pšenica,5, 6, 7,8) M: polnozrnat kruh, tamar namaz, sok, shema mandarina (1pšenica,7) K: jota s kislom repo, prekajeno mesom, črni kruh (1;pšenica), sadje PM: kifelj, sadno zelenjavni smutje (1pšenica,7)
TOR 5.3.	Z: pirin kruh, rezan sir, čaj, lešniki (1pšenica, pira, 7,8) M: polnozrnat jabolčni zavitek, mleko (1pšenica, 3, 7) K: telečja hrenovka, pire krompir(7), kremna špinača(7), sok PM: kruhki s sirom in zelišči, bio pomaranče (1,7)
SRE 6.3.	Z: grisolino, , sadje (1pšenica,7) M: bio buhtelj, bio navadni jogurt, shema grozdje (1pšenica,3, 7) K: goveja juha z zakuho (1;pšenica, 3), testenine (1;pšenica,), tunina omaka s paradižnikom in origanom (4), zelena solata PM: marmorni kolač, sok (1pšenica,3,7,8)
ČET 7.3.	Z: ovseni kruh, skutin namaz, čaj, sadje (1,7) M: črna žemlja, suha salama, bezgov čaj (1pšenica) K: piščanec v zelenjavni omaki(9), domači kruhov cmok (štruca) (1;pšenica, 3,), sveže zelje v solati PM: sirovka, sadje (1, 7)
PET 8.3.	Z: polnozrnat kruh, pašteta, čaj, kisle kumarice (1pšenica,6, 7) M: vanilijev puding, kajzerica, bio hruška (1pšenica,7) K: pasta fižol (1;pšenica, 3,), polnozrnat kruh (1;pšenica, 3,), jabolčna pita (1;pšenica, 3,) PM: riževi vafli, 100 % sok

DAN	JEDILNIK
PON 11.3	Z: rižolino, čokoladni posip, sveže sadje (1pšenica,5, 7,8) M: višnjev navihanček, shema mleko , bio jabolko (1pšenica,3, 7) K: perutninska juha, zlate kroglice (1;pšenica, 3,7), rižota z telečjim mesom in zelenjavo, pesa v solati PM: mlečna štručka, sadni jogurt (1pšenica,7)
TOR 12.3	Z: kruh, maslo, med, mleko, sadje (1, 7) M: koruzni kruh, pašteta argeta, kisle kumarice, 100 % sok (1pšenica,3, 6, 7) K: mesne kroglice (goveje meso) v paradižnikovi omaki (1;pšenica, 3, 7), pire krompir (7), zelena solata z koruzo PM: cimetov polžek, mleko (1pšenica,3,7)
SRE 13.3	Z: ržen kruh, vmešana jajčka, rezina paprike, sadni čaj (1pšenica,3,7) M: polbeli kruh, maslo, marmelada, čaj, shema Hruška (1pšenica,7) K: boranija z goveji mesom, pisan kruh (1;pšenica,), sadni jogurt (7) PM: slanik, 100% sadni sok (1pšenica,7)
ČET 14.3	Z: pletenica, kakav, sadje (1pšenica,6, 7, 8) M: pica, limonada (1pšenica,7) K: puranje kocke v smetanovi omaki (7), dušen kuskus z zelenjavo (1;pšenica,), zelena solata PM: grisini, sadje (1pšenica)
PET 15.3	Z: polbeli kruh, skuta z marmelado, čaj (1pšenica,7) M: bio štručka s sirom in semeni, Bio mlečni smuti (1pšenica,7) K: zelenjavni ričet (1;pšenica, 9), pisan kruh, cmoki s sadnim polnilom(1;pšenica, 3, 7) PM: mlečni riž, oreščki (7, 8)

DAN	JEDILNIK
PON 18.3	Z: kruh z ovsenimi kosmiči, zelenjavni namaz, metin čaj z limono (1pšenica,7) M: pirin kruh, kislá smetana, čaj, shema paradižnik (1pšenica,7) K: puranji paprikaš, polenta (1;pšenica,), sveže zelje v solati PM: makovka, mleko (1pšenica,7)
TOR 19.3	Z: pirin kruh, piščančja salama, paprika, čaj z medom (1pšenica) M: bio bombetka z lanom, sir, lešniki, shema mleko (1pšenica,7,8) K: porova kremna juha, pečene piščančje krače, ajdova kaša (1;pšenica), pesa v solati PM: crispy kruhki, sadje (1pšenica, 7)
SRE 20.3	Z: kosmiči, jogurt, suho sadje (1pšenica,7) M: polbel kruh, čokoladni namaz, mleko, bio jabolko (1pšenica,6,7,8) K: paniran file novozelandskega repaka (1;pšenica, 3, 4, 7), pire krompir z dodatkom sladkega krompirja(7), zelena solata z korenčkom PM: ovsena kajzerica, bio smutie (1pšenica,7)
ČET 21.3	Z: polnozrnat kruh, kuhano jajce, rezina svežega paradižnika, mleko (1pšenica,3,7) M: sirov burek, navadni jogurt (1pšenica,7) K: testenine (1;pšenica,), omaka po bolonjsko (goveje meso), kitajsko zelje v solati PM: koruzni kruh, alpski sir, jabolko (1pšenica,7)
PET 22.3	Z: ovseni kruh, kislá smetana, paprika, sok (1pšenica,7) M: slanik, grški jogurt (1pšenica,7) K: zelenjavna enolončnica z žličniki, črni kruh, krof PM: bio kamutov žepek, čokoladno mleko (1pšenica,3,7,8)

DAN	JEDILNIK
PON 25.3	Z: polnozrnat kruh, topljeni sirček, čaj, sadje (1pšenica,7) M: pletenica, kakav, shema: grozdje (1pšenica,6,7,8) K: piščančji burger, bombeta (1;pšenica,), listi zelene solate, kečap PM: bio muffin, bio hruška (1pšenica,6,7)
TOR 26.3	Z: mlečna štručka, bela kava, sadje (1pšenica,7) M: pirina bombeta, piščančja prsa, paradižnik, pomarančni sok (1pšenica, 7) K: kremna juha z zelenjavo in rdečo lečo, njoki (1;pšenica), sirova omaka (7), zelena solata PM: puding, mlečna štručka (1pšenica,7)
SRE 27.3	Z: polbeli kruh, suha salama, čaj, sadje (1pšenica,7) M: Ovseni kruh, maslo, med, shema mleko , jabolko (1pšenica,7) K: zelenjavna kremna juha, rižota z zelenjavo in piščančje meso, pesa v solati PM: grški jogurt, črn kruh (1pšenica, 7)
ČET 28.3	Z: Ovsen kruh, pečeno jajce, sveža zelenjava, limonada (1pšenica,3,7) M: polbeli kruh, tunin namaz, bezgov čaj (1pšenica,4,7) K: dunajski zrezek (1;pšenica, 3,7), pražen krompir, zelena solata, sadje PM: kraljeva štručka temna sezam, 100 % sok (1pšenica,3,7,11)
PET 29.3	Z: koruzni kosmiči, mleko, sadje (1pšenica,7) M: bio makovka, zelenjavni smuti, presenečenje (1pšenica,7,8) K: bobiči, bio koruzni kruh (1;pšenica,), orehova potica (1;pšenica, 3,7,8) PM: bio žemljica, skuta s podloženim sadjem (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

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

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 

