



**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 2024



DAN	JEDILNIK
PON 30.9	Z: graham kruh, marmelada, maslo, čaj (1pšenica,7) M: polnozrnat kruh, kislá smetana, zeliščni čaj, <b>paradižnik shema</b> (1pšenica,7) K: prežganka(1;pšenica, 3,9) , rižota s puranjim mesom in zelenjavo, pesa v solati PM: riževi vafli, alpsko mleko (7)
TOR 1.10	Z: kosmiči, jogurt, sveže sadje (1; pšenica,7) M: hot–dog štručka, hrenovka, gorčica, sok (1;pšenica,7,10) K: bučna kremna juha (muškatna buča)(7), ocvrti ribji file (1;pšenica, 3,4,), pražen krompir, zelena solata PM: bio sadni kefir, kifeljč (1; pšenica,7)
SRE 2.10	Z: rženi kruh, vmešana jajčka, mleko, sveže sadje (1,3,7) M: mlečni rogljič, bio jogurt, hruška (1pšenica, 7) K: piščančji trakci v zelenjavni omaki, domači kruhov cmok (1;pšenica, 3,7), sveže zelje v solati PM: cimetrov polžek, pomaranča (1pšenica)
ČET 3.10	Z: rižolino, oreščki (7,8) M: ovseni kruh, zeliščni namaz, korenček, planinski čaj z medom(1; pšenica, 7) K: testenine(1;pšenica), haše omaka (goveje mleto meso), zelena solata s koruzo PM: slanik, ego jogurt (1;pšenica,7)
PET 4.10	Z: koruzni kruh, pašteta, čaj (1pšenica,4,6,7,9) M: bio pirin mešani kruh, domače maslo, med, bio jabolka (1pšenica,7) K: pasulj, BIO kruh(1;pšenica), jabolčna pita (1;pšenica, 3) PM: bio muffin, alpsko mleko (1; pšenica,3, 7)



PON 7.10	Z: koruzni kruh, kislá smetana, kakav, sadje (1pšenica,7,8) M: pletenica, grozdje, <b>SHEMA mleko</b> (1pšenica,7) K: puranji ragu z gomoljno zelenjavo (zelena, sladki krompir, koleraba, korenje ...), polenta(1;pšenica), pesa v solati PM: grisini, skutka (1pšenica,7)
TOR 8.10	Z: grisolino, suhe slive M: ržena žemlja, piščančja salama, limonada, <b>SHEMA: paprika</b> (1pšenica,7) K: svinjski zrezek v zelenjavni omaki, kus kus (1;pšenica), sveže zelje v solati PM: kraljeva fit štručka, mleko (1pšenica,7)
SRE 9.10	Z: ovsen kruh, jajca, kakav, paradižnik (1pšenica,3,7) M: polnozrnat kruh, mlečni namaz, planinski čaj z limono in medom (1,7) K: kremna cvetačna juha (7), testenine(1;pšenica, 3), tuna z paradižnikova omaka z bazilikinim pestom(4), zelena solata z čičeriko PM: črna kajzerica, sadni smuti (1pšenica)
ČET 10.10	Z: koruzni kruh, sir, orehi, čaj (1pšenica,7,8) M: koruzni kosmiči, mleko, banana (7) K: mesna štruca (goveje meso), slan krompir, dušena zelenjava na maslu in drobtinica (1;pšenica, 7) PM: rogljiček s temno čokolado, jabolko (1pšenica,7,8)
PET 11.10	Z: polnozrnat kruh, skutni namaz z zelišči, čaj (1pšenica,7) M: bio slanik, bio sani kefir, bio jabolka (1pšenica,7) K: piščančja obara z zelenjavo, palačinke s sadnim nadevom(1;pšenica, 3,7), BIO pirin kruh (1;pšenica) PM: makovka, hruška (1pšenica,7)

## 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 14.10	Z: črni kruh, sadni skutni namaz, čaj (1pšenica,7) M: Bio sirovka, kakav, <b>shema: hruška</b> (1pšenica,7,8) K: piščančji burger, bombeta (1;pšenica,), listi zelene solate, kečap, sok PM: polnozrnat jabolčni zavitek, mleko (1pšenica,7)
TOR 15.10	Z: Pletenica, bela kava, sadje (1,7) M: polnozrnat kruh, mesno zelenjavni namaz, voda, paprika(1,3, 7) K: čufti v paradižnikova omaki(1;pšenica, 3,), pire krompir(7), zelena solata PM: crispy kruhki, kivi
SRE 16.10	Z: mlečni zdrob, sadje (1pšenica,7) M bio pšenični makov žepok, <b>shema: navadni jogurt</b> , mandarina(1, 7) K: piščančja juha z zakuhno (jušne kroglice)(1;pšenica, 3,9), zelenjavna rižota s sirom, zelena solata z redkvico PM: marmorni kolač, jabolko (1pšenica, 6,7,8)
ČET 17.10	Z: koruzni kruh, mehko kuhana jajčka, sok (1, 3, 7) M: bio pica, limonada brez sladkorja (1pšenica,7) K: goveji stroganov, gluhi štruklji (1;pšenica),, sveže zelje v solati PM: grisini palčke, pomaranča (1pšenica,7)
PET 18.10	Z: sirova štručka, jogurt (1, 7) M: kraljeva fit štručka, bio smuti (1pšenica,7) K: krompirjev golaž, BIO črni kruh(1;pšenica), rižov narastek (1;pšenica, 3,7) PM: kornšpic, grozje (1pšenica,7)

DAN	JEDILNIK
PON 21.10	Z: polnozrnat kruh, lešnikov namaz, mleko (1pšenica,7, 8) M: makovka, bela kava, mandarine (1pšenica,7,8) K: bučna kremna juha (maslena buča)(7), pečene piščančje krače, bulgur z zelenjavo(1;pšenica), zelena solata PM: grški jogurt, kajzerica (1, 7)
TOR 22.10	Z: kruh, piščančja salama, kumarice, limonada (1,7) M: bio pirina bombeta, sir, <b>shema paprika</b> , sadni čaj (1pšenica,7) K: grahova juha(7), kaneloni(1;pšenica, 3,7), pire krompir z korenčkom(7), paradižnik kumare v solata PM: bio smuti, prepečenec (1pšenica, 7)
SRE 23.10	Z: polnozrnat kruh, medeno maslo, mleko, sadje (1pšenica,7) M: ovseni kruh, tunin namaz, rukola, planinski čaj z medom (1, 4, 7) K: kremna juha z zelenjavo in rdečo lečo, testenine(1;pšenica, 3 ), sirova omaka(7), zelena solata s češnjevimi paradižnikom PM: mlečni riž, oreščki (7,8)
ČET 24.10	Z: vmešana jajčka, črn kruh, mleko, češnjev paradižnik (1, 3, 7) M: polnozrnat kruh, maslo, marmelada, mleko (1,7) K: goveji golaž, svaljki(1;pšenica, 3), pesa v solati PM: sirovka, banana (1pšenica,7)
PET 25.10	Z: polbeli kruh, zelenjavni namaz, čaj z limono, suho sadje (1, 7) M: orehov polžek, sadni smuti (1pšenica,7) K: ričet s prekajeno piščančjo klobaso(1;pšenica,9), BIO kruh(1;pšenica,), skutini štruklji(1;pšenica, 3,7), jabolčna čežana PM: polnozrnata štručka, mleko (1pšenica,7,8)

## 28. 10. – 1. 11. 2024 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

