



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 2025

DAN	JEDILNIK
PON 6.1.	Z: polbeli kruh, marmelada, skuta, čaj, sadje (1pšenica, 7) M: kifelj, bela kava, klementina shema (1pšenica, 7) K: goveja juha, rižota s piščančjim mesom in z zelenjavo, pesa v solati PM: polnozrnata žemlja, 100% sadni sok (1pšenica)
TOR 7.1.	Z: grisolino, suho sadje (1pšenica, 7) M: bio ržena bombica, sir, paradižnik, čaj (1pšenica, 7) K: paniran file novozelandskega repaka (1;pšenica, 3, 4, 7), pire krompir (7), zelena solata s koruzo PM: skutka, črn kruh (1pšenica, 7)
SRE 8.1	Z: kajzerica, piščančja salama, zelenjava, čaj (1pšenica, 7) M: kosmiči, mleko, banana (1pšenica, 7) K: testenine (1;pšenica), omaka po bolonjsko (mleto goveje meso), kitajsko zelje v solati PM: sirovka, pomaranča (1pšenica, 7)
ČET 9.1	Z: mlečna štručka, bela kava, sadje (1pšenica, 7) M: ovsen kruh, mesno- zelenjavni namaz, 100 % sok (1pšenica, 3,7) K: piščančji trakci v zelenjavni kremni omaki, zdrobovi cmočki (1;pšenica, 3, 7), sveže zelje v solati PM: rogljič s temno čokolado, alpsko mleko (1pšenica, 6,7,8)
PET 10.1	Z: koruzni kruh, sirni namaz, rezina paradižnika, zeliščni čaj (1pšenica, 7) M: sirov burek, ego jogurt (1pšenica, 7) K: zelenjavna enolončnica z rdečo lečo, črni kruh (1;pšenica 3, 7), jabolčna pita (1;pšenica, 3) PM: crispy kruhki, jabolko (1pšenica)

DAN	JEDILNIK
PON 13.1	Z: kruh z ovsenimi kosmiči, zelenjavni namaz, metin čaj z limono (1pšenica, 7) M: črn kruh, kislata smetana, shema: bio korenček , zeliščni čaj (1pšenica, 7) K: goveji golaž, polenta (1; pšenica 7), sveže zelje v solati PM: temna borovničeva palčka, mleko (1pšenica, 7)
TOR 14.1	Z: koruzni kruh, sir, kumarica, čaj (1pšenica, 7) M bio slanik, grški jogurt, bio jabolko (1pšenica, 7) K: bučna kremna juha, njoki v smetanovi omaki (1; pšenica, 3, 7), zelena solata PM: bio muffin, mleko (1pšenica, 3, 7)
SRE 15.1	Z: ovseni kruh, vmešana jajčka, planinski čaj (1pšenica, 3,7,) M: polnozrnat kruh, domač mlečni namaz, shema: mleko , lešniki (1pšenica,7,8) K: svinjski trakci v omaki (7), gluhi štruklji (1; pšenica), solata PM: grisini, mandarina (1; pšenica, 7)
ČET 16.1	Z: mlečen zdrob, suho sadje (1; pšenica, 7) M: bio sezamova bombetka, piščančja salama, sir, kisle kumarice, planinski čaj (1; pšenica, 7,11) K: mesni kaneloni (1;pšenica, 3, 7), pražen krompir, solata PM: bio ječmenov žepik, ego jogurt (1pšenica, 7)
PET 17.1	Z: črni kruh, maslo, med, sadje, mleko (1; pšenica, 7) M : bio sirova štručka, bio sadni jogurt (1pšenica, 7) K: obara z zelenjavo in piščančjim mesom, sladki skutini štruklji (1; pšenica, 3, 7) PM: kornšpic, grozdje (1pšenica)

DAN	JEDILNIK
PON 20.1	Z: čokolino, sadje (1pšenica, 7, 8) M: pletenka, kakav, shema: mandarina (1pšenica, 7) K: goveji zrezek v naravni omaki, dušen "bio bulgur" (1;pšenica) z zelenjavo, pesa v solati PM: marmorni kolač, jabolko (1pšenica,3, 7,8)
TOR 21.1	Z: kosmiči, mleko, suho sadje (1pšenica, 7) M pirin kruh, maslo, marmelada, pomaranča, shema: mleko (1pšenica, 3, 6, 7) K: burger ,bombeta (1;pšenica), ketchup, solata, sok PM: prepečenec, grški jogurt (1pšenica, 7)
SRE 22.1	Z: makovka, sadni jogurt (1; pšenica, 7) M: hot dog štručka, hrenovka, senf, 100 % pomarančni sok (1pšenica, 10) K: pečene piščančje krače, pire krompir, zelje v solati PM: fit štručka, sadni smuti (1; pšenica, 7)
ČET 23.1	Z: polnozrnat kruh, vmešana jajčka, kakav, paprika (1pšenica, 3,7,) M: ovsen kruh, tunin namaz, rukola, limonada (1pšenica, 4, 7) K: testenine (1;pšenica) , paradižnikova omaka s tuno, zelena solata PM: Jabolčni zavitek, sok (1pšenica, 7)
PET 24.1	Z: koruzni kruh, kislá smetana, rezina sveže zelenjave, sadni čaj (1pšenica, 7) M : bio polnozrnat kruh, maslo, med, bio jabolko (1,7) K: zelenjavni ričet, črni kruh (1;pšenica) , čokoladni navihanček (1; pšenica. 3, 7) PM: črna žemlja, bio kefir (1pšenica, 7)

DAN	JEDILNIK
PON 27.1	Z: črn kruh, piščančja salama, paprika, čaj (1pšenica) M: makova štručka, bela kava, shema: bio hruške (1pšenica, 7) K: boranija, kruh (1; pšenica) , sadje PM: sadno-zelenjavni smuti, riževi vafli
TOR 28.1	Z: polnozrnat kruh, kuhano jajce, češnjev paradižnik, čaj (1pšenica, 3, 7) M: Črn kruh, pašteta argeta , kisle kumarice, 100% sok(1pšenica,3, 7,8) K: svinjska pečenka, riž , solata PM: polnozrnata štručka, čokoladno mleko (1pšenica, 7,8)
SRE 29.1	Z: rižolino, sveže sadje (7) M: osje gnezdo (pečjak), bio jabolko (1pšenica, 3,7) K: perutninska juha z rezanci (1; pšenica, 3 , 7), zapečene testenine s sirom (1; pšenica,3, 7) zelena solata PM: zeliščni kruhki, jogurt (1; pšenica,7)
ČET 30.1	Z: polbel kruh, lešnikov namaz, mleko, čaj (1pšenica, 7,8) M: ovsen kruh, zeliščni namaz (tamar), pomaranča, planinski čaj z medom (1pšenica, 7) K: dunajski zrezek (1; pšenica, 3, 7), pražen krompir, kitajsko zelje v solati PM: štručka s sirom in bučnimi semeni, 100% sok (1pšenica, 7)
PET 31.1	Z: polnozrnat kruh, maslo, marmelada, mleko, jabolčni krlji (1pšenica, 7) M kraljeva štručka fit, bio jogurt, brusnice (1pšenica, 7) K: segedin golaž s prekajeno klobaso, črni kruh (1; pšenica), vanilijev puding s smetano (1; pšenica, 3, 7) PM: slanik, kivi (1pšenica, 7)



OŠ Marije Vere

Ljubljanska c. 16a

1241 Kamnik

T: 01 830 31 40

tajnistvo@os-marijevere.si

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

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 ZELEN, 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