



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 FEBRUAR 20225

DAN	JEDILNIK
PON 3.2	Z: polnozrnat kruh, marmelada, čaj, suho sadje (1pšenica,7) M: kifelj, kakav, mandarina (1pšenica,7,8) K: goveji stroganov, BIO bulgur (1;pšenica) , pesa v solati PM: kruhki s sirom in zelišči, jabolko
TOR 4.2	Z: polbeli kruh, zelenjavni namaz, čaj z limono, sadje (1pšenica,7) M: bio polbelo pšenično pecivo, sir, čaj, shema: paprika (1pšenica) K: piščančji paprikaš, domači kruhov cmok (štruca) (1;pšenica, 3, 7, 9,) , zelena solata PM: koruzna štručka, jogurt (1pšenica,7)
SRE 5.2	Z: žitna kašica, sadje (1pšenica,7) M: kosmiči, mleko, banana (1pšenica,7) K: juha, paniran file novozelandskega repaka (1;pšenica, 3,4,7), pire krompir (7) , kitajsko zelje v solati PM: črna žemljica, puding (1pšenica,7)
ČET 6.2	Z: ovseni kruh, kuhano jajce, mleko, paradižnik (1pšenica,3,7) M: bio rženi mešani kruh, tunin namaz, rukola, 100 % sok (1;pšenica,3, 5, 7, 8) K: tortelini (1;pšenica,3), paradižnikova omaka z bazilikinim pestom, sveže zelje v solati PM: grisini, bio jogurt (1pšenica,7)
PET 7.2	Z: mlečna štručka, žitna kava, sadje (1pšenica,7) M: bio slanik, grški jogurt (navadni in sadni), suho sadje (1;pšenica, 7) K: jota s suhim mesom , BIO kruh (1;pšenica 3,7,9), palačinke (1;pšenica, 7,9) (marelična marmelada) PM: temna borovničeva palčka, mleko (1pšenica,7)



DAN	JEDILNIK
PON 10.2	Z: ovseni kosmiči, jogurt, sadje (1pšenica,7) M: makova pletenka, bela kava, shema: mandarina (1pšenica,6,7) K: testenine (1;pšenica,7,9), haše omaka (goveje mleto meso), sveže zelje v solati PM: crispy zeliščni kruhki, banana (1pšenica,7)
TOR 11.2	Z: rižolino, sadje (7) M: sirov burek, bio jabolko, shema: navadni jogurt (1pšenica,7) K: file lososa (paciifiški zamrznjen) v smetanovi omaki (4,7), svaljki (1;pšenica,7,9), zelena solata PM: bio ječmenov žepek, sadni smuti (1pšenica)
SRE 12.2	Z: koruzni kruh, umešano jajce, kakav, rezina paprike (1pšenica,3, 6,7) M: bio ovsen kruh, mlečni namaz, čaj, korenje (1pšenica,7) K: piščanec v zelenjavni omaki, pražen krompir, kitajsko zelje v solati PM: kajzerica, sadni jogurt(1pšenica,7)
ČET 13.2	Z: Bio pirin kruh, kokošja pašteta, sveža zelenjava, čaj z limono (1pšenica,7) M: bio sirovka, hruška, limonada (1;pšenica,7) K: goveji golaž, polenta (1;pšenica), solata PM: marmorni kolač, mleko (1pšenica,3, 7, 8)
PET 14.2	Z: bio bombetka, sir, orehi, čaj (1pšenica,7) M: francoski rogljič s kaljenimi semeni, bio sadni kefir (1;pšenica, rž, 3,7) K: krompirjeva enolončnica s hrenovko , črni kruh (1;pšenica,7,9), jabolčni zavitek (1;pšenica 3,7,9) PM: kornšpic, kivi (1pšenica,7)

DAN	JEDILNIK
PON 17.2	Z: rogljiček, jogurt, sadje (1pšenica,7) M: črn kruh, kislá smetana, paradižnik - shema (1pšenica,7) K: juha, rižota s svinjskim mesom in zelenjavo, zelena solata PM: skutin žepek, sadje (1pšenica,7)
TOR 18.2	Z: ovseni kruh, lešnikov namaz, mleko, sadje (1pšenica,6,7,8) M: pletenka, bio jogurt, oreščki (1pšenica,7,8) K: dunajski zrezek (1;pšenica, 7, 9) , pražen krompir, sveže zelje v solati PM: bio muffin, pomaranča (1pšenica,7)
SRE 19.2	Z bio makova štručka, žitna kava, orehi (1pšenica,7,8) M: bio ječmenov kruh, marmelada, maslo, bio jabolko, mleko: shema (1pšenica,7) K: čufti, pire krompir (7), solata PM: koruzni hrustljavi kruhki, mandarina
ČET 20.2	Z: črn kruh, kuhano jajce, čaj, rezina paprike (1pšenica,3) M: črn kruh, pašteta argeta, kumarice, sok (1;pšenica,7) K: prežganka, zapečene testenine s sirom (1;pšenica, 7, 9) , pesa v solati PM: bio kefir, bio ržena bombeta (1;pšenica, rž,7)
PET 21.2	Z: mlečni riž, lešniki (7,8) M: temna borovničeva palčka, sadni smuti (1;pšenica, 7) K: pašta fižol s klobaso, črni kruh (1;pšenica,7,9), sladica(1;pšenica 3,7) PM: sirovka, sadje
	Zimske počitnice (14. 2. – 28. 2.)

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 ZELENJA, 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