



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 2025



DAN	JEDILNIK
PON 3.3	Z: polbeli kruh, marmelada, skuta, čaj, sadje (1pšenica,7) M: polnozrnat kruh, namaz z zelišči, sok, (1pšenica,7) K: svinjski trakci v smetanovi omaki , domači kruhov cmok (štruca), sveže zelje v solati (1;pšenica; 3,7) PM: kifelj, sadno zelenjavni smutie (1pšenica,7)
TOR 4.3.	Z: ovseni kosmiči, jogurt, sadje (1,7) M: krof, mleko, shema bio jabolko (1pšenica, 3, 7) K: mesna lazanja, zelena solata s čičeriko, sadje (banana) (1;pšenica,3,7) PM: kruhki s sirom in zelišči, bio pomaranče (1,7)
SRE 5.3.	Z: mlečna štručka, bela kava, sadje (1pšenica, 6, 7,8) M: pirin kruh, rezan sir, čaj, lešniki (1pšenica, 7,8) K: kremna juha z zelenjavo in rdečo lečo , tortelini , paradižnikova omaka, zelena solata s koruzo (1;pšenica 3,7) PM: jabolčni burek, alpsko mleko (7)
ČET 6.3.	Z: polnozrnat kruh, pašteta, čaj, kisle kumarice (1pšenica,6, 7) M: bio kruh, tunin namaz, rukola, 100% sok (1pšenica,4,7) K: piščančje kocke v zelenjavni omaki, rizi bizi, pesa v solati PM: bio žep, ego jogurt (1, 7)
PET 7.3.	Z: grisolino, sadje (1pšenica,7) M: bio slanik, navadni grški jogurt, suho sadje (1pšenica,7) K: ričet, kruh , marelični cmoki (1;pšenica, 3, 7) PM: kornšpic, grozdje (1pšenica,7)



DAN	JEDILNIK
PON 10.3	Z: ovseni kruh, skutin namaz, čaj, sadje (1pšenica, 7) M: kifelj, shema mleko , bio jabolko (1pšenica, 7) K: segedin s svinjskim mesom, kruh, sadje (jabolka) (1;pšenica,3,7) PM: marmorni kolač, 100 % sok (1pšenica,3,7)
TOR 11.3	Z: pšenični zdrob, suho sadje (1, 7) M: koruzni kruh, pašteta argeta, kisle kumarice, 100 % sok (1pšenica,3, 6, 7) K: *bio hrenovka, pire krompir, kremna špinača (7) PM: mlečna štručka, sadni jogurt (1pšenica, 7)
SRE 12.3	Z: ržen kruh, vmešana jajčka, paprika, sadni čaj (1pšenica,3,7) M: kosmiči, jogurt, banana (1pšenica,7) K: zelenjavna kremna juha, rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, zelena solata s krompirjem (1;pšenica; 7) PM: cimetov polžek, mleko (1pšenica,3,7)
ČET 13.3	Z: pletenica, kakav, sadje (1pšenica,6, 7, 8) M: ovsen kruh, maslo, marmelada, čaj, shema Hruška (1pšenica,7) K: goveji golaž, polenta, pesa v solati PM: grisini, sadje (1pšenica)
PET 14.3	Z: polbeli kruh, lešnikov namaz, mleko (1pšenica,6,7,8) M: bio sirovka, Bio mlečni smuti (1pšenica,7) K: pasta fižol, črni kruh, kremna rezina (1;pšenica, 3, 7) PM: bio muffin, sadje (1, pšenica, 7)

DAN	JEDILNIK
PON 17.3	Z: makovka, sadni jogurt (1pšenica,7) M: pirin kruh, kislá smetana, čaj, shema korenje (1pšenica,7) K: puranji paprikaš, zdrobovi cmoki, sveže zelje v solati s fižolom (1; pšenica, 3, 7) PM: polnozrnat jabolčni zavitek, sadje (1pšenica)
TOR 18.3	Z: polnozrnat kruh, kuhano jajce, rezina svežega paradižnika, mleko (1pšenica,3,7) M: bio polnozrnat kruh, mesno zelenjavni namaz, limonada (1pšenica, 7) K: pečene piščančje krače, rižota z zelenjavo, pesa v solati PM: ovsena kajzerica, čokoladno mleko (1pšenica, 7)
SRE 19.3	Z: črni kruh, maslo, med, bela kava, sadje (1pšenica,7) M: temni francoski rogljič, bio jabolko, shema: mleko (1pšenica,7) K: paniran file novozelandskega repaka, pire krompir, zelena solata (1;pšenica,3,4,7) PM: grisini, bio jogurt (1pšenica,7)
ČET 20.3	Z: mlečni riž, lešniki M: bio ovsen kruh, mlečni namaz, čaj, korenje (1, 7) K: brokolijeva kremna juha, testenine, omaka po bolonjsko (goveje meso), kitajsko zelje v solati (1;pšenica,3,7) PM: sirovka, alpsko mleko (1pšenica,7)
PET 21.3	Z: pirin kruh, piščančja salama, paprika, čaj z medom (1pšenica) M: sirov burek, bio navadni jogurt (1pšenica,7) K: zelenjavna enolončnica z rdečo lečo in žličniki, črni kruh, navihančki (1;pšenica,3,7) PM: črna žemljica, sadna skutka (1pšenica,7)

DAN	JEDILNIK
PON 24.3	Z: ovseni kosmiči, jogurt, sadje (1pšenica,7) M: pletenica, čokoladno mleko, shema: grozdje (1pšenica,7) K: govedina stroganov (brez gob), kus kus, sveže zelje v solati (1;pšenica, 7) PM: prepečenec, banana (1pšenica)
TOR 25.3	Z: polbeli kruh, marmelada, skuta, čaj, sadje (1pšenica,7) M: bio polnozrnata bombeta, piščančja prsa, paradižnik, limonada (1pšenica, 7) K: sesekljana pečenka, krompir, zelena solata (1;pšenica, 3, 7) PM: crispy kruhki, jogurt (1pšenica,7)
SRE 26.3	Z: koruzni kruh, kislá smetana, paprika, sok (1pšenica,7) M: Ovseni kruh, maslo, med, shema mleko , jabolko (1pšenica,7) K: ražnjiči, džuveč riž, pesa v solati PM: bio žemljica, skuta s podloženim sadjem (1pšenica,7)
ČET 27.3	Z: kruh, pečeno jajce, sveža zelenjava, limonada (1pšenica,3,7) M: osje gnezdo, mandarina (1pšenica,4,7) K: mesne kroglice (goveje meso) v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata (3, 7) PM: temna jabolčna špirala, mleko (1pšenica,7)
PET 28.3	Z: koruzni kosmiči, mleko, sadje (1pšenica,7) M: bio makovka, zelenjavni smuti (1pšenica,7) K: "bobiči", kruh, krof (1;pšenica,3,7) PM: slanik, 100% sadni sok (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

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 

13.	VOLČJI BOB IN PROIZVODI IZ NJEGA
14.	MEHKUŽCI IN PROIZVODI IZ NJIH