

# Jedilnik

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

9.5. – 13.5.2022

## PONEDELJEK

## TOREK

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

TOPLENI SIRČEK (I)  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
ČAJ, SADJE

### MALICA DOPOLDANSKA

ZELENJAVNI NAMAZ (J,L)  
STOLETNI KRUH (Gpš,S,SS)  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNA KAŠA (Gpš,L)  
KAKAVOV POSIP  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN (L), SOLATA

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

### KOSILO

POROVA JUHA (Gpš,L)  
PIŠČANČJI PAPRIKAŠ (Gpš,Z)  
TESTENINE (Gpš,J)  
SOLATA

## ČETRTEK

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SEZAMOVA BOMBETKA  
(Gpš,S,SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

ŠPARGLJEVA JUHA (Gpš,L)  
ZLATE KROGLICE (Gpš,J)  
DOMAČ RIŽEV NARASTEK  
(Gpš,J,L)  
SADNA ČEŽANA

### MALICA DOPOLDANSKA

SIROVA ŠTRUČKA (Gpš,S,L)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA



**DOBER TEK!**

### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO<sub>2</sub>; **EKO** jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

**V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.**

**Popoldansko malico** sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O,L,S), marmelada (SO<sub>2</sub>), pašteta (S,L), med, simi namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kislja smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L,O,G), masleni/polnozrnat piškoti (G,J,L,O), palačinke (G,L,J), sladko pecivo (G,L,J), **sezonsko sadje, sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O,L,S), sok 100%

### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO<sub>2</sub>** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentri

# Jedilnik

Dieta BREZ MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

9.5. – 13.5.2022

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN brez smetane, SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SEZAMOVA BOMBETKA  
(Gpš,S,SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

### KOSILO

ŠPARGLJEVA JUHA brez  
smetane (Gpš)  
ZLATE KROGLICE (Gpš,J)  
DOMAČE pecivo brez alergenov  
SADNA ČEŽANA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
STOLETNI KRUH (Gpš,S,SS)  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Pirin kruh,  
salama  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na kokosovem napitku  
KAKAVOV POSIP  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA brez smetane(Gpš)  
PIŠČANČJI PAPRIKAŠ (Gpš,Z)  
TESTENINE (Gpš,J)  
SOLATA



**DOBER TEK!**

#### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO2; EKO jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.

Popoldansko malico sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O,L,S), marmelada (SO2), pašteta (S,L), med, simi namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kislja smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L,O,G), masleni/polnozrnat piškoti (G,J,L,O), palačinke (G,L,J), sladko pecivo (G,L,J), **sezonsko sadje, sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O,L,S), sok 100%

#### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO2** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentri

# Jedilnik

Dieta BREZ JAJC

9.5. – 13.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TOPLENI SIRČEK (I)  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN (L), SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SEZAMOVA BOMBETKA  
(Gpš,S,SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

### KOSILO

ŠPARGLJEVA JUHA  
Brez zakuhe  
Domače pecivo brez alergenov  
SADNA ČEŽANA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
STOLETNI KRUH (Gpš,S,SS)  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SIROVA ŠTRUČKA (Gpš,S,L)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na mleku brez laktoze  
KAKAVOV POSIP  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA brez zakuhe  
PIŠČANČJI PAPRIKAŠ (Gpš,Z)  
Testenine brez alergenov  
SOLATA



**DOBER TEK!**

#### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO<sub>2</sub>; EKO jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

**V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.**

**Popoldansko malico** sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O,L,S), marmelada (SO<sub>2</sub>), pašteta (S,L), med, sirni namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kislá smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L,O,G), masleni/polnozrnati piškoti (G,J,L,O), palačinke (G,L,J), sladko pecivo (G,L,J), **sezonsko sadje, sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O,L,S), sok 100%

#### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO<sub>2</sub>** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentri

# Jedilnik

Dieta BREZ JAJC, MLEKA

9.5. – 13.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN brez smetane, SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SEZAMOVA BOMBETKA  
(Gpš,S,SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

### KOSILO

ŠPARGLJEVA JUHA  
z zakuho brez alergenov  
Domače pecivo brez alergenov  
SADNA ČEŽANA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
STOLETNI KRUH (Gpš,S,SS)  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Pirin kuh,  
salama  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na ovsenem napitku  
KAKAVOV POSIP  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA brez zakuhe  
PIŠČANČJI PAPRIKAŠ (Gpš,Z)  
Testenine brez alergenov  
SOLATA



**DOBER TEK!**

#### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO<sub>2</sub>; **EKO** jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

**V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.**

**Popoldansko malico** sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O,L,S), marmelada (SO<sub>2</sub>), pašteta (S,L), med, sirni namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kisla smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L,O,G), masleni/polnozrnati piškoti (G,J,L,O), palačinke (G,L,J), sladko pecivo (G,L,J), **sezonsko sadje, sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O,L,S), sok 100%

#### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO<sub>2</sub>** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentrati

# Jedilnik

9.5. – 13.5.2022

Dieta BREZ GLUTENA, JAJC, MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
Brezglutenski kruh  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN brez smetane, SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Brezglutenski kruh  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

### KOSILO

ŠPARGLJEVA JUHA  
z zakuho brez alergenov  
Domače pecivo brez alergenov  
SADNA ČEŽANA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
Brezglutenski kruh  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Humus namaz  
Brezglutenski kruh  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na kokosovem napitku  
KAKAVOV POSIP  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA brez zakuhe  
PIŠČANČJI PAPRIKAŠ brez moke  
Testenine brez alergenov  
SOLATA



**DOBER TEK!**

### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO<sub>2</sub>; **EKO** jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

**V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.**

**Popoldansko malico** sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O,L,S), marmelada (SO<sub>2</sub>), pašteta (S,L), med, simi namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kislja smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L,O,G), masleni/polnozrnat piškoti (G,J,L,O), palačinke (G,L,J), sladko pecivo (G,L,J), **sezonsko sadje**, **sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O,L,S), sok 100%

### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO<sub>2</sub>** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentрати

# Jedilnik

Dieta Z MANJ HOLESTEROLA

9.5. – 13.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TOPLENI SIRČEK (I)  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN (L), SOLATA

### ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SEZAMOVA BOMBETKA  
(Gpš, S, SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

### KOSILO

ŠPARGLJEVA JUHA (Gpš, L)  
ZLATE KROGLICE (Gpš, J)  
DOMAČ RIŽEV NARASTEK  
(Gpš, J, L)  
SADNA ČEŽANA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Namaz iz kisle smetane  
STOLETNI KRUH (Gpš, S, SS)  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

### PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SIROVA ŠTRUČKA (Gpš, S, L)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNA KAŠA (Gpš, L)  
KAKAVOV POSIP,  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA brez zakuhe  
PIŠČANČJI PAPRIKAŠ (Gpš, Z)  
TESTENINE (Gpš, J)  
SOLATA



**DOBER TEK!**

#### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO<sub>2</sub>; EKO jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

**V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.**

**Popoldansko malico** sestavljajo: različne vrste **kruha (G)** in **pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O, L, S), marmelada (SO<sub>2</sub>), pašteta (S, L), med, simi namaz (L)), **mleko (L)** in **mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kisla smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L, O, G), masleni/polnozrnat piškoti (G, J, L, O), palačinke (G, L, J), sladko pecivo (G, L, J), **sezonsko sadje**, **sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O, L, S), sok 100%

#### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO<sub>2</sub>** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentri



# Jedilnik

Dieta brez konzervansov, oreškov in arašidov

9.5. – 13.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TOPLENI SIRČEK (L)  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)  
KUHANNA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN (L), SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SEZAMOVA BOMBETKA  
(Gpš,S,SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

### KOSILO

Goveja juha z zakuho (Gpš,J,Z)  
DOMAČ RIŽEV NARASTEK  
(Gpš,J,L)  
SADNA ČEŽANA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

ZELENJAVNI NAMAZ (J,L)  
STOLETNI KRUH (Gpš,S,SS)  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SIROVA ŠTRUČKA (Gpš,S,L)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNA KAŠA (Gpš,L)  
KAKAVOV POSIP  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA (Gpš,L) (Gpš,J,Z)  
PIŠČANČJI PAPIKAŠ (Gpš,Z)  
TESTENINE (Gpš,J)  
SOLATA



**DOBER TEK!**

### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO<sub>2</sub>; **EKO** jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

**V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.**

**Popoldansko malico** sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O,L,S), marmelada (SO<sub>2</sub>), pašteta (S,L), med, simi namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kislja smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L,O,G), masleni/polnozrnati piškoti (G,J,L,O), palačinke (G,L,J), sladko pecivo (G,L,J), **sezonsko sadje, sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O,L,S), sok 100%

### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO<sub>2</sub>** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentrati

# Jedilnik

Dieta z manj BELJAKOVINAMI

9.5. – 13.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TOPLENI SIRČEK (I)  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN (L), SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SEZAMOVA BOMBETKA  
(Gpš, S, SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

### KOSILO

Goveja juha brez zakuhe  
Domače pecivo brez alergenov  
SADNA ČEŽANA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Namaz iz kisle smetane  
STOLETNI KRUH (Gpš, S, SS)  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

marmelada  
Polbeli kruh (Gpš, S)  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNA KAŠA (Gpš, L)  
KAKAVOV POSIP  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA brez zakuhe  
PIŠČANČJI PAPRIKAŠ (Gpš, Z)  
TESTENINE brez jajc  
SOLATA



**DOBER TEK!**

#### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO<sub>2</sub>; EKO jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

**V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.**

**Popoldansko malico** sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O, L, S), marmelada (SO<sub>2</sub>), pašteta (S, L), med, simi namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kislá smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L, O, G), masleni/polnozrnatí piškoti (G, J, L, O), palačinke (G, L, J), sladko pecivo (G, L, J), **sezonsko sadje, sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O, L, S), sok 100%

#### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO<sub>2</sub>** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentрати



# Jedilnik

Dieta **BREZ LAKTOZE**

9.5. – 13.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN brez smetane, SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka  
STOLETNI KRUH (Gpš,S,SS)  
100% ZGOŠČENI SOK, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na mleku brez laktoze  
KAKAVOV POSIP  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA brez zakuhe  
PIŠČANČJI PAPRIKAŠ (Gpš,Z)  
Testenine brez alergenov  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

SEZAMOVA BOMBETKA  
(Gpš,S,SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
100% ZGOŠČENI SOK

### KOSILO

Goveja juha z zakuho (Gpš,J,Z)  
Domače pecivo brez alergenov  
SADNA ČEŽANA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada  
Črni kruh (Gpš,S)  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA



**DOBER TEK!**

#### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO<sub>2</sub>; **EKO** jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

**V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.**

**Popoldansko malico** sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O,L,S), marmelada (SO<sub>2</sub>), pašteta (S,L), med, sirni namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kislja smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L,O,G), masleni/polnozrnat piškoti (G,J,L,O), palačinke (G,L,J), sladko pecivo (G,L,J), **sezonsko sadje**, **sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O,L,S), sok 100%

#### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO<sub>2</sub>** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentrati

# Jedilnik

Dieta s sladkorno boleznijo

9.5. – 13.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TOPLENI SIRČEK (L)  
ČRNI KRUH (Gpš, S)  
Nesladkan čaj, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR  
HREN (L), SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Polnozrnata kajzarica (Gpš,S,SS)  
PIŠČANČJI POLPET (S)  
LIST SOLATE  
Nesladkan čaj

### KOSILO

ŠPARGLJEVA JUHA  
Brez zlatih kroglic  
Domače pecivo brez moke  
Nesladkana SADNA ČEŽANA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Pašteta piščančja (L,S)  
STOLETNI KRUH (Gpš,S,SS)  
Nesladkan čaj, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe (Z)  
POLPET NA ŽARU  
KROMPIRJEVA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Ovseni, pirin ali polnozrnat kruh  
(Gpš,S,SS)  
Maslo, nesladkan čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe (Z)  
PEČEN KROMPIR  
PIŠČANČJI FILE NA ŽARU  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Pirin kruh (Gpš), sir (L)  
Nesladkan čaj  
SADJE / ŠSEU: JAGODE

### KOSILO

POROVA JUHA brez zakuhe  
PIŠČANČJI PAPIKAŠ brez moke  
polnozrnate TESTENINE (Gpš,J)  
SOLATA



**DOBER TEK!**

#### Legenda:

Solate začinjene s kisom vsebujejo alergen SO2; EKO jedi - več kot 95% živil iz Eko živil.

V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridružujemo pravico spremeniti jedilnik.

Popoldansko malico sestavljajo: različne vrste **kruha (G) in pekovski izdelki (G)**, **namazi** (čokoladni (O,L,S), marmelada (SO2), pašteta (S,L), med, simi namaz (L)), **mleko (L) in mlečni izdelki** (jogurti (L), sir (L), skuta (L), kefir (L), kislja smetana (L), skuta (L), sladoled (L), puding (L,O,G), masleni/polnozrnati piškoti (G,J,L,O), palačinke (G,L,J), sladko pecivo (G,L,J), **sezonsko sadje, sveža zelenjava**, od **napitkov**: čaj, mleko (L), kakav (O,L,S), sok 100%

#### Alergeni:

**A** – Arašidi in proizvodi iz njih, **G** - Gluten, žita (pšenica, pira, ječmen kamut, oves, rž, kus kus in proizvodi iz njih) **GS** - Gorčično seme in njegovi proizvodi **J** – Jajca in njihovi proizvodi, **L** - Mleko in mlečni izdelki z laktozo in mlečnimi beljakovinami, **M** – Mehkužci in njihovi proizvodi, **O** – Oreški in njihovi proizvodi, **R1** – Ribe in njihovi proizvodi, **R2** – Raki in njihovi proizvodi, **S** – Soja in njeni proizvodi, **SO2** - Žveplov dioksid in sulfidi; suho sadje, mesni izdelki, **SS** - Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **V** - Volčji bob in proizvodi iz njega, **Z** - listna zelena ; juha, koncentrati