

# Jedilnik

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

16.5.-20.5.2022

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

BUREK (Gpš,J,L, S,SS,O)

100% ZGOŠČENI SOK

SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)

ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,J)

ALI CARBONARA (Gpš,J,L),

SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)

POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)

SVEŽI KORENČEK,

ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA (Gpš,J,Z)

MESNA LAZANJA (Gpš,J,L)

SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)

KAKAVOV POSIP

SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO

(Gpš,J,Z)

PEČENE PERUTNIČKE

RIZI BIZI, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA SKUTA S SADJEM (L)

POLNOZRNATA KAJZARICA

(Gpš,S)

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)

SIROVI ŠTRUKLJI

(Gpš,J,L,S,Oo,SS)

DOMAČ JABOLČNI KOMPOT

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

NAMAZ IZ KISLE SMETANE (L)

ČRNI KRUH (Gpš,S)

ČEŠNJEVEC, ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO

(Gpš,J,Z)

ZREZEK PO DUNAJSKO (Gpš,J)

PEČEN MLAD KROMPIR

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, koncentri

# Jedilnik

Dieta BREZ MLEKA

16.5.-20.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

BUREK brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK  
SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,J)  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez  
zakuhe  
Testenine s paradižnikovo omako  
(Gpš,J)  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI RIŽ s kokosovim napitkom  
KAKAVOV POSIP  
SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

marmelada  
Polnozrnata kajzarica (Gpš,S,SS)  
Čaj, SADJE

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
Domače pecivo brez alergenov  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVEC, ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
ZREZEK PO DUNAJSKO (Gpš,J)  
PEČEN MLAD KROMPIR  
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, 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, **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

16.5.-20.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

BUREK brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK  
SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe  
Testenine brez alergenov z mesno  
omako (Gpš)  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA z zakuho  
brez alergenov  
Testenine brez alergenov z mesno  
omako (Gpš)  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)  
KAKAVOV POSIP  
SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA SKUTA S SADJEM (L)  
POLNOZRNATA KAJZARICA  
(Gpš,S) ne banana

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
Domače pecivo brez alergenov  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

NAMAZ IZ KISLE SMETANE (L)  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVEREC, ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Zrezek na žaru  
PEČEN MLAD KROMPIR  
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

16.5.-20.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

BUREK brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK  
SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe  
Testenine brez alergenov z mesno  
omako (Gpš)  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA z zakuho  
brez alergenov  
Testenine brez alergenov s  
paradižnikovo omako (Gpš)  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI riž/zdrob na kokosovem  
mleku  
KAKAVOV POSIP  
SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

marmelada  
POLNOZRNATA KAJZARICA  
(Gpš,S)

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
Domače pecivo brez alergenov  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVEC, ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Zrezek na žaru  
PEČEN MLAD KROMPIR  
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/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 BREZ GLUTENA, JAJC, MLEKA

16.5.-20.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

BUREK brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK  
SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe  
Testenine brez alergenov z mesno  
omako (Gpš)  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)  
Brezglutenski kruh  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA z zakuho  
brez alergenov  
Testenine brez alergenov s  
paradižnikovo omako (Gpš)  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI riž na kokosovem mleku  
KAKAVOV POSIP  
SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

marmelada  
Brezglutenski kruh  
Sadje

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
Domače pecivo brez alergenov  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT



**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), 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), kakov (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, koncentratí

# Jedilnik

Dieta Z MANJ HOLESTEROLA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

16.5.-20.5.2022

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

BUREK (Gpš,J,L)  
100% ZGOŠČENI SOK  
SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe  
ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,J)  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)  
KAKAVOV POSIP  
SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

NAMAZ IZ KISLE SMETANE (L)  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVER, ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
Zrezek na žaru  
PEČEN MLAD KROMPIR  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)  
POLNOZRNAT KRUH (G,S,SS)  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez  
zakuhe  
Testenine s paradižnikovo omako  
(Gpš)  
SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA SKUTA S SADJEM (L)  
POLNOZRNATA KAJZARICA  
(Gpš,S)

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
SIROVI ŠTRUKLJI (Gpš,J,L,S,Oo)  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT



**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, koncentracije

# Jedilnik

Dieta brez konzervansov, oreščkov in arašidov

16.5.-20.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Burek brez alergenov ali  
Sir (L), črni kruh (Gpš,S)  
100% ZGOŠČENI SOK  
SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,J)  
ALI CARBONARA (Gpš,J,L),  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)  
KAKAVOV POSIP  
SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

NAMAZ IZ KISLE SMETANE (L)  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVEC, ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
ZREZEK PO DUNAJSKO (Gpš,J)  
PEČEN MLAD KROMPIR  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

suha salama  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA (Gpš,J)  
MESNA LAZANJA (Gpš,J,L)  
SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA SKUTA S SADJEM (L)  
POLNOZRNATA KAJZARICA  
(Gpš,S)

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
DOMAČE PECIVO BREZ  
ALERGENOV  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT



**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 z manj BELJAKOVINAMI

16.5.-20.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

BUREK sirov(Gpš,J,L)  
100% ZGOŠČENI SOK  
SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,J)  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez  
zakuhe  
Testenine brez alergenov s  
paradižnikovo omako  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)  
Brez posipa  
SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA BREZ ZAKUHE  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA SKUTA S SADJEM (L)  
POLNOZRNATA KAJZARICA  
(Gpš,S)

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
DOMAČE PECIVO BREZ  
ALERGENOV  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

NAMAZ IZ KISLE SMETANE (L)  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVEREC, ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA BREZ ZAKUHE  
ZREZEK NA ŽARU  
PEČEN MLAD KROMPIR  
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, 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/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, koncentri



# Jedilnik

Dieta BREZ LAKTOZE

16.5.-20.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

BUREK brez alergenov ali  
Salama, črni kruh (Gpš,S)  
100% ZGOŠČENI SOK

SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,J)  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB z mlekom brez  
laktoze  
KAKAVOV POSIP

SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVEC, ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
ZREZEK PO DUNAJSKO (Gpš,J)  
PEČEN MLAD KROMPIR  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
Testenine s paradižnikovo omako  
(Gpš,J)  
SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

marmelada  
POLNOZRNATA KAJZARICA  
(Gpš,S)  
sadje

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
Domače pecivo brez alergenov  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT



**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/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, koncentрати

# Jedilnik

Dieta s sladkorno boleznijo

16.5.-20.5.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Sir (L)  
Pirin kruh (Gpš,S)  
Nesladkan čaj  
Manj sladko SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe (Z)  
Polnozrnate testenine z  
BOLONESE omako(Gpš,J)  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Diabetična mamelada ali maslo (L)  
Črni kruh (Gpš,S), nesladkan čaj  
SADJE/ šseu: JAGODE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe (Z)  
PEČENE PERUTNIČKE  
RIZI BIZI iz neoluščenega riža,  
SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

NAMAZ IZ KISLE SMETANE (L)  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVEC, nesladkan ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe (Z)  
ZREZEK na žaru  
PEČEN MLAD KROMPIR  
SOLATA

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA V OLJU (R1)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽI KORENČEK,  
ČAJ

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez zakuhe (Z)  
Polnozrnate testenine s  
Paradižnikovo omako brez moke  
SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA SKUTA S SADJEM (L)  
POLNOZRNATA KAJZARICA  
(Gpš,S)

### KOSILO

JEŠPRENJ Z ZELENJAVO (Gpš)  
Domače Pecivo brez moke  
DOMAČ JABOLČNI KOMPOT



**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), kakov (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>** - Žveplovi dioksidi 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

