

# Jedilnik

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

30.5. do 03.06.2022

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

MAKOVKA (Gpš, S,L)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš, J,Z)  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

REZINE SIRA (L)  
PIRIN KRUH (Gpš, S)  
ČEŠNJEVEC,  
DOMAČ MELISIN SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš, J,Z)  
DUŠENA GOVEDINA  
KUS KUS (Gpš, S), SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

KORUZNI KOSMIČI (Gpš, S,L,O)  
MLEKO (L)  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA (Gpš, J,Z)  
SIROVI TORTELINI (Gpš, J,L,S,O)  
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš, Z)  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNIN NAMAZ (R1, L)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš, S,SS)  
SVEŽA PAPIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš, J,Z)  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
MLINCI (Gpš,J,L,S,O,SS)  
DUŠENO ZELJE, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČ JOGURT S SADJEM (L)  
MASLENA ŠTRUČKA (Gpš, L,J,S,O)

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA (Gpš, J,Z)  
DOMAČ BISKVIT  
S ČOKOLADNO KREMO (Gpš, J,L) 100% ZGOŠČENI SOK



**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, koncentri

# Jedilnik

30.5. do 03.06.2022

Dieta BREZ MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Med, črni kruh (Gpš,S)  
Kakav s kokosovim mlekom  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
PIRIN KRUH (Gpš)  
ČEŠNJEVEC,  
Domač melisin sok

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
DUŠENA GOVEDINA  
KUS KUS (Gpš,S), SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Riž na kokosovem mleku  
Kakavov posip  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
testenine brez alergenov  
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš,Z)  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA v olju  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽA PAPIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
riž  
SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada  
Polbeli kruh (Gpš,S)  
Čaj, sadje

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
(Gpš,J,Z)  
Pecivo brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK



**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, koncentrati

# Jedilnik

Dieta BREZ JAJC

30.5. do 03.06.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Med, črni kruh (Gpš,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez jajc  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNIN NAMAZ (R1, L)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽA PAPIRIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
riž  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

REZINE SIRA (L)  
PIRIN KRUH (Gpš)  
ČEŠNJEVEC,  
Domač melisin sok

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez jajc  
DUŠENA GOVEDINA  
Kuhan krompir, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČ JOGURT S SADJEM (L)  
Polbeli kruh (Gpš,S)

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
brez zakuhe  
Pecivo brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

marmelada  
Črni kruh (Gpš,S), mleko (L)  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez zakuhe  
testenine brez alergenov  
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš,Z)  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK



**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

30.5. do 03.06.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Med, črni kruh (Gpš,S)  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
PIRIN KRUH (Gpš,S)  
ČEŠNJEVEC,  
Domač melisin sok

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
DUŠENA GOVEDINA  
Kuhan krompir, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na kokosovem mleku  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez zakuhe  
testenine brez alergenov  
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš,Z)  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA v olju  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽA PAPRIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA z zakuho  
brez alergenov  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
riž  
SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada  
Polbeli kruh (Gpš,S)  
Čaj, sadje

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
brez zakuhe  
Pecivo brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK



#### 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

**DOBER TEK!**

# Jedilnik

30.5. do 03.06.2022

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  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
brezglutenski kruh  
ČEŠNJEVEC,  
Domač melisin sok

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
DUŠENA GOVEDINA  
Kuhan krompir, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na kokosovem mleku  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez zakuhe  
testenine brez alergenov  
PARADIŽNIKOVA OMAKA brez  
moke  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA v olju  
brezglutenski kruh  
SVEŽA PAPIRIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA z zakuho  
brez alergenov  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
Riž, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada  
brezglutenski kruh  
Čaj, sadje

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
brez zakuhe  
Pecivo brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK



**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, koncentri

# Jedilnik

Dieta Z MANJ HOLESTEROLA

30.5. do 03.06.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

MAKOVKA (Gpš,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
Piščančji čevapčiči, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

REZINE SIRA (L)  
PIRIN KRUH (Gpš)  
ČEŠNJEVEC,  
domač melisin sok

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
Piščanec na žaru  
KUS KUS (Gpš,J), SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

KORUZNI KOSMIČI (Gpš,S,L,O)  
MLEKO (L)  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
SIROVI TORTELINI (Gpš,J,L,S,O)  
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš,Z)  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNIN NAMAZ (R1, L)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽA PAPRIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
MLINCI (Gpš,J,S)  
DUŠENO ZELJE, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČ JOGURT S SADJEM (L)  
MASLENA ŠTRUČKA (Gpš,L)

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
(Gpš,J,Z)  
Pecivo brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK



**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/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 konzervansov, oreščkov in arašidov

30.5. do 03.06.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

MAKOVKA (Gpš,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

REZINE SIRA (L)  
PIRIN KRUH (Gpš)  
ČEŠNJEVEC,  
Melisin sok

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
DUŠENA GOVEDINA  
KUS KUS (Gpš,S), SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Med, maslo (L),  
črni kruh (Gpš,S), MLEKO (L)  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
polnozrnate testenine (Gpš,J)  
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš,Z)  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽA PAPRIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
riž  
DUŠENO ZELJE, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČ JOGURT S SADJEM (L)  
Polbeli kruh (Gpš,S)

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
(Gpš,J,Z)  
DOMAČ BISKVIT  
S ČOKOLADNO KREMO  
(Gpš,J,L) 100% ZGOŠČENI SOK



**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, koncentri

# Jedilnik

Dieta z manj BELJAKOVINAMI

30.5. do 03.06.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

MAKOVKA (Gpš,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

REZINE SIRA (L)  
PIRIN KRUH (Gpš)  
ČEŠNJEVEC,  
Melisin sok

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
DUŠENA GOVEDINA  
KUS KUS (Gpš,S), SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Med, maslo (L)  
čaj  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez zakuhe  
polnozrnate testenine (Gpš,S)  
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš,Z)  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNIN NAMAZ (R1, L)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽA PAPRIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
MLINCI (Gpš,J,S)  
DUŠENO ZELJE, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČ JOGURT S SADIJEM (L)  
MASLENA ŠTRUČKA (Gpš,L,J)

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
(Gpš,J,Z)  
Domače pecivo brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK



**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 LAKTOZE**

30.5. do 03.06.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Med, črni kruh (Gpš,S)  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka  
PIRIN KRUH (Gpš)  
ČEŠNJEVEC,  
Melisin sok

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
DUŠENA GOVEDINA  
KUS KUS (Gpš,S), SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na kokosovem mleku  
JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
Polnozrnate testenine (Gpš,J)  
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš,Z)  
SOLATA, 100% ZGOŠČENI SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNINA v olju  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽA PAPIRIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
riž  
DUŠENO ZELJE, SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada,  
polbeli kruh (Gpš,S),  
čaj

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
(Gpš,J,Z)  
Pecivo brez alergenov  
100% ZGOŠČENI SOK



**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 s sladkorno boleznijo

30.5. do 03.06.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Pirin rogljič (Gpš,S)  
NESLADKAN ČAJ  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
ČEVAPČIČI, SOLATA  
PEČEN MLAD KROMPIR

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

REZINE SIRA (L)  
PIRIN KRUH (Gpš)  
ČEŠNJEVEC,  
NESLADKAN ČAJ

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
DUŠENA GOVEDINA  
Kuhan krompir, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

MASLO  
Črni kruh (Gpš;S)  
Nesladkan čaj, JAGODE

### KOSILO

KORENČKOVA JUHA brez zakuhe  
polnozrnate testenine (Gpš,S)  
PARADIŽNIKOVA OMAKA brez  
moke, SOLATA, 100% ZGOŠČENI  
SOK

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TUNIN NAMAZ (R1, L)  
POLNOZRNAT KRUH (Gpš,S,SS)  
SVEŽA PAPRIKA, SOK

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe  
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE  
Neoluščen riž  
SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČ JOGURT brez sadja  
Pirin kruh (Gpš,S)

### KOSILO

KROMPIRJEVA KMEČKA JUHA  
(Gpš,J,Z)  
Pirin rogljič  
100% ZGOŠČENI SOK



**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