

# Jedilnik

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

6.6.-10.6.2022

## PONEDELJEK

## TOREK

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ALI ROZINOV KRUH  
(Gpš,L,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR, BUČKE  
V OMAKI (Gpš,L), SOLATA

### MALICA DOPOLDANSKA

TRDO KUHANO JAJCE (J)  
KRUH S SEMENI (G,S,SS)  
SVEŽE KUMARE, SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
OCVRTE RIBE (R1,Gpš,J)  
MASLENI KROMPIR (L)  
BLITVA, SOLATA

### MALICA DOPOLDANSKA

ZELENJAVNI NAMAZ (J,L,GS)  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

TELEČJA OBARA(Z)  
AJDOVI (Gpš) ALI KORUZNI  
ŽGANCI(Gpš)  
MLEKO(L), SLADOLED(L,O)

## ČETRTEK

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA(Gpš,S)  
HRENOVKA (S,L)  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
MAKARONI Z MESNO OMAKO  
(Gpš,J)  
ZELJNATA SOLATA

### MALICA DOPOLDANSKA

TAMAR NAMAZ (L)  
OVSENI KRUH (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

FIŽOLOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
MARELIČNI CMOKI  
(Gpš,SO2,S,J,L,O,SS)  
JABOLČNA ČEŽANA



**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 MLEKA

6.6.-10.6.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

Marmelada,  
Pirin kruh (Gpš,S)  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR, BUČKE  
V OMAKI brez moke in smetane,  
SOLATA

## TOREK

TRDO KUHANO JAJCE (J)  
KRUH S SEMENI (G,S,SS)  
SVEŽE KUMARE, SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
Ribe na žaru (R1)  
Krompir v kosih  
BLITVA blanširana, SOLATA

## SREDA

Humus namaz  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

TELEČJA OBARA (Z)  
AJDOVI (Gpš) ALI KORUZNI  
ŽGANCI(Gpš)  
Sladoled brez alergenov

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
Polbeli kruh (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
MAKARONI Z MESNO OMAKO  
(Gpš,J)  
ZELJNATA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
OVSENI KRUH (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

FIŽOLOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
Pecivo brez alergenov  
JABOLČNA ČEŽANA



**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), 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, koncentrat

# Jedilnik

Dieta BREZ JAJC

6.6.-10.6.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

## TOREK

## SREDA

MLEČNI ALI ROZINOV KRUH  
(Gpš,L,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

Puranja salama  
KRUH S SEMENI (G,S,SS)  
SVEŽE KUMARE, SOK

marmelada  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR, BUČKE  
V OMAKI (Gpš,L), SOLATA

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Ribe na žaru (R1)  
Krompir v kosih  
BLITVA blanširana, SOLATA

### KOSILO

TELEČJA OBARA  
AJDOVI (Gpš) ALI KORUZNI  
ŽGANCI(Gpš)  
MLEKO(L), sladoled brez alergenov

## ČETRTEK

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA(Gpš,S)  
HRENOVKA (S,L)  
SOK, SADJE

### MALICA DOPOLDANSKA

TAMAR NAMAZ (L)  
OVSENI KRUH (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Testenine brez jajc z mesno  
omako  
ZELJNATA SOLATA

### KOSILO

FIŽOLOVA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Pecivo brez alergenov  
JABOLČNA ČEŽANA



**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, koncentracije

# Jedilnik

Dieta BREZ JAJC, MLEKA

6.6.-10.6.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada,  
Pirin kruh (Gpš,S)  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR, BUČKE  
V OMAKI brez moke in smetane,  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
KRUH S SEMENI (G,S,SS)  
SVEŽE KUMARE, SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Ribe na žaru (R1)  
Krompir v kosih  
BLITVA blanširana, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Humus namaz  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

TELEČJA OBARA (Z)  
AJDOVI (Gpš) ALI KORUZNI  
ŽGANCI(Gpš)  
Sladoled brez alergenov

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
Polbeli kruh (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Testenine brez alergenov z mesno  
omako  
ZELJNATA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Riž v kokosovem mleku  
Kakavov posip  
SADJE

### KOSILO

FIŽOLOVA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Pecivo brez alergenov  
JABOLČNA ČEŽANA



**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, koncentracije

# Jedilnik

Dieta BREZ GLUTENA, JAJC, MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

6.6.-10.6.2022

## PONEDELJEK

## TOREK

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada,  
Brezglutenski kruh  
čaj  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR, BUČKE  
V OMAKI brez moke in smetane,  
SOLATA

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
Brezglutenski kruh  
SVEŽE KUMARE, SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Ribe na žaru (R1)  
Krompir v kosih  
BLITVA blanširana, SOLATA

### MALICA DOPOLDANSKA

Humus namaz  
Brezglutenski kruh  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

TELEČJA OBARA (Z)  
Brezglutenski kruh ali  
Brezglutenska polenta  
Sladoled brez alergenov

## ČETRTEK

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
brezglutenski kruh  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Testenine brez alergenov z mesno  
omako  
ZELJNATA SOLATA

### MALICA DOPOLDANSKA

Riž v kokosovem mleku  
Kakavov posip  
SADJE

### KOSILO

FIŽOLOVA JUHA z zakuho brez  
alergenov  
Pecivo brez alergenov  
JABOLČNA ČEŽANA



**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/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, koncentratí

# Jedilnik

Dieta Z MANJ HOLESTEROLA

6.6.-10.6.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ALI ROZINOV KRUH  
(Gpš,L,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
Piščanec na žaru  
PRAŽEN KROMPIR, BUČKE  
V OMAKI (Gpš,L), SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka  
KRUH S SEMENI (G,S,SS)  
SVEŽE KUMARE, SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
Ribe na žaru (R1)  
Krompir v kosih  
BLITVA blanširana, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

sir  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

TELEČJA OBARA  
AJDOVI (Gpš) ALI KORUZNI  
ŽGANCI(Gpš)  
Sladoled brez alergenov

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA(Gpš,S)  
Piščančja HRENOVKA (S,L)  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
MAKARONI s paradižnikovo  
omako (Gpš)  
ZELJNATA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TAMAR NAMAZ (L)  
OVSENI KRUH (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

FIŽOLOVA JUHA brez zakuhe  
MARELIČNI CMOKI  
(Gpš,SO2,S,J,L,O,SS)  
JABOLČNA ČEŽANA



**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/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, **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, koncentrat



# Jedilnik

Dieta brez konzervansov, oreščkov in arašidov

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

6.6.-10.6.2022

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ALI ROZINOV KRUH  
(Gpš,L,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)  
KUHANA GOVEDINA  
PRAŽEN KROMPIR, BUČKE  
V OMAKI (Gpš,L), SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

TRDO KUHANO JAJCE (J)  
KRUH S SEMENI (G,S,SS)  
SVEŽE KUMARE, SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
Ribe na žaru  
MASLENI KROMPIR (L)  
BLITVA, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

ZELENJAVNI NAMAZ (J,L,GS)  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

TELEČJA OBARA  
AJDOVI (Gpš) ALI KORUZNI  
ŽGANCI(Gpš)  
MLEKO(L), SLADOLED brez  
alergenov

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA(Gpš,S)  
HRENOVKA (S,L)  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
MAKARONI Z MESNO OMAKO  
(Gpš,J)  
ZELJNATA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TAMAR NAMAZ (L)  
OVSENI KRUH (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

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



**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, koncentratí

# Jedilnik

Dieta z manj BELJAKOVINAMI

6.6.-10.6.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ALI ROZINOV KRUH  
(Gpš,L,S)  
KAKAV (L)  
SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
Pečen piščanec  
PRAŽEN KROMPIR, BUČKE  
V OMAKI (Gpš,L), SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama  
KRUH S SEMENI (G,S,SS)  
SVEŽE KUMARE, SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe  
Ribe na žaru (R1)  
MASLENI KROMPIR (L)  
BLITVA, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

marmelada  
ČRNI KRUH (Gpš,S)  
ČAJ, SADJE

### KOSILO

TELEČJA OBARA  
AJDOVI (Gpš) ALI KORUZNI  
ŽGANCI(Gpš)  
SLADOLED brez alergenov

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA(Gpš,S)  
Piščančja HRENOVKA (S,L)  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe  
Testenine brez jajc z mesno  
omako  
ZELJNATA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
OVSENI KRUH (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

FIŽOLOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
Domače pecivo brez alergenov  
JABOLČNA ČEŽANA



**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 LAKTOZE

6.6.-10.6.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada  
Pirin kruh (Gpš,S)  
čaj  
SADJE

### KOSILO

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

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

TRDO KUHANDO JAJCE (J)  
KRUH S SEMENI (G,S,SS)  
SVEŽE KUMARE, SOK

### KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO  
(Gpš,J,Z)  
Ribe na žaru  
Krompir v kosih  
BLITVA blanširana, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

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

### KOSILO

TELEČJA OBARA  
AJDOVI (Gpš) ALI KORUZNI  
ŽGANCI(Gpš)  
SLADOLED brez alergenov

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Suha salama  
Črni kruh (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)  
MAKARONI Z MESNO OMAKO  
(Gpš,J)  
ZELJNATA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

med  
OVSENI KRUH (Gpš,S)  
SOK, SADJE

### KOSILO

FIŽOLOVA JUHA (Gpš,J,Z)  
Pecivo brez alergenov  
JABOLČNA ČEŽANA



**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), kava (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

6.6.-10.6.2022

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

## PONEDELJEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Pirin rogljič (Gpš)

Nesladkan čaj

SADJE

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe

Pečen piščanec

KROMPIR v kosih, BUČKE

V OMAKI brez moke in smetane,  
SOLATA

## TOREK

### MALICA DOPOLDANSKA

TRDO KUHANDO JAJCE (J)

KRUH S SEMENI (G,S,SS)

SVEŽE KUMARE, nesladkan čaj

### KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe

Ribe na žaru(R1)

Krompir v kosih

BLITVA blanširana, SOLATA

## SREDA

### MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama

pirin KRUH (Gpš,S)

Nesladkan ČAJ, SADJE

### KOSILO

TELEČJA OBARA

AJDOVI ŽGANCI(Gpš)

Sadje v kozarcu – strjenka (L)

## ČETRTEK

### MALICA DOPOLDANSKA

Pirin kruh/štručka (Gpš,S)

HRENOVKA (S,L)

SOK, SADJE

### KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe

Polnozrnat testenine Z MESNO

OMAKO brez moke (Gpš, J)

ZELJNATA SOLATA

## PETEK

### MALICA DOPOLDANSKA

TAMAR NAMAZ (L)

OVSENI KRUH (Gpš,S)

SOK, SADJE

### KOSILO

Fižolova juha brez moke in zakuhe

Pirin kruh (Gpš,S)

Sadje v kozarcu - strjenka



**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, koncentracije