

Jedilnik

03.01.-06.01.2023

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

POČITNICE

KOSILO

POČITNICE

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

PIŠČANČJA PAŠTETA (S)
RŽENI KRUH (Gpš,S)
EKO KORENČEK, ČAJ

KOSILO

GOBOVA JUHA (Gpš,S,L)
TORTELINI S PARADIŽNIKOVO
OMAKO (Gpš,J,L,S,Z)
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)
KAKAVOV POSIP
BANANA

KOSILO

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

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

ŠTRUČKA S ŠUNKO IN SIROM
(Gpš,S), ČAJ, SADJE

KOSILO

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

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

EKO KEFIR S SADJEM
ČRNA KAJZARICA (Gpš,)

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)
ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,S)
SEZONSKA 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

03.01.-06.01.2023

Dieta BREZ MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

POČITNICE

KOSILO

POČITNICE

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

PIŠČANČJA PAŠTETA (S)
RŽENI KRUH (Gpš,S)
EKO KORENČEK, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
Testenine brez alergenov S
PARADIŽNIKOVO OMAKO brez
alergenov
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž s kokosovim mlekom
KAKAVOV POSIP
BANANA

KOSILO

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

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
Pirin kruh (Gpš,S),
Čaj, SADJE

KOSILO

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

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

med
ČRNA KAJZARICA (Gpš,)
Čaj, sezonsko sadje

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)
Testenine brez alergenov z
bolonese omako brez alergenov
SEZONSKA 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

03.01.-06.01.2023

Jedilnik

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

Dieta BREZ JAJC

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

POČITNICE

KOSILO

POČITNICE

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

PIŠČANČJA PAŠTETA (S)
RŽENI KRUH (Gpš,S)
EKO KORENČEK, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez
alergenov
Testenine brez alergenov S
PARADIŽNIKOVO OMAKO (S,Z)
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)
KAKAVOV POSIP
BANANA

KOSILO

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

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

ŠTRUČKA S ŠUNKO IN SIROM
(Gpš,S), ČAJ, SADJE

KOSILO

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

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

EKO KEFIR S SADJEM
ČRNA KAJZARICA (Gpš,)

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA z zakuho
brez alergenov,
Testenine brez alergenov z
BOLONESE omako
SEZONSKA 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/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, koncentрати

Jedilnik

03.01.-06.01.2023

Dieta BREZ MLEKA, JAJC IN OREŠČKOV

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

POČITNICE

KOSILO

POČITNICE

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

PIŠČANČJA PAŠTETA (S)
RŽENI KRUH (Gpš,S)
EKO KORENČEK, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez
alergenov
Testenine brez alergenov S
PARADIŽNIKOVO OMAKO brez
alergenov
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž s kokosovim mlekom
KAKAVOV POSIP
BANANA

KOSILO

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

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka (S)
Pirin kruh (Gpš,S)
Čaj, sezonsko sadje

KOSILO

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

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

med
ČRNA KAJZARICA (Gpš)
Sezonsko sadje

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA z zakuho
brez alergenov,
Testenine brez alergenov z
BOLONESE omako brez
alergenov
SEZONSKA 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** - 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

Jedilnik

03.01.-06.01.2023

Dieta BREZ GLUTENA, JAJC, MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

POČITNICE

KOSILO

POČITNICE

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka (S)
Brezglutenski kruh
EKO KORENČEK, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez
alergenov
Testenine brez alergenov S
PARADIŽNIKOVO OMAKO brez
alergenov
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž s kokosovim mlekom
KAKAVOV POSIP
BANANA

KOSILO

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

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Ribe v olju (R1)
Brezglutenski kruh
Čaj, sezonsko sadje

KOSILO

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

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

med
Brezglutenski kruh, čaj, Sezonsko
sadje

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA z zakuho
brez alergenov,
Testenine brez alergenov z
BOLONESE omako
SEZONSKA 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, koncentracije

Jedilnik

03.01.-06.01.2023

Dieta Z MANJ HOLESTEROLA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

POČITNICE

KOSILO

POČITNICE

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

PIŠČANČJA PAŠTETA (S)
RŽENI KRUH (Gpš,S)
EKO KORENČEK, ČAJ

KOSILO

GOBOVA JUHA (Gpš,S,L)
TORTELINI S PARADIŽNIKOVO
OMAKO (Gpš,J,L,S,Z)
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)
KAKAVOV POSIP
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
Piščančji burger
PRAŽEN KROMPIR, JABOLČNI
HREN (L), SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

ŠTRUČKA S ŠUNKO IN SIROM
(Gpš,S), ČAJ, SADJE

KOSILO

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

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

EKO KEFIR S SADJEM
ČRNA KAJZARICA (Gpš,)

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)
ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,S)
SEZONSKA 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), kislá smetana (L), skuta (L), sladolo (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,

Jedilnik

03.01.-06.01.2023

Dieta brez konzervansov, lešnikov in arašidov

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

POČITNICE

KOSILO

POČITNICE

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

ŠTRUČKA S ŠUNKO IN SIROM
(Gpš,S), ČAJ, SADJE

KOSILO

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

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Sir (L)
RŽENI KRUH (Gpš,S)
EKO KORENČEK, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
Polnozrnat testenine S
PARADIŽNIKOVO OMAKO
(Gpš,J,L,S,Z)
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

EKO KEFIR S SADJEM
ČRNA KAJZARICA (Gpš,)

KOSILO

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

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ZDROB (Gpš,L)
KAKAVOV POSIP
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
KUHANA GOVEDINA
PRAŽEN KROMPIR, JABOLČNI
HREN (L), SEZONSKA 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/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, koncentrati

Jedilnik

03.01.-06.01.2023

Dieta **BREZ LAKTOZE**

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK**TOREK****SREDA****MALICA DOPOLDANSKA**

POČITNICE

MALICA DOPOLDANSKA

PIŠČANČJA PASTETA (S)
RŽENI KRUH (Gpš,S)
EKO KORENČEK, ČAJ

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž s kokosovim mlekom
KAKAVOV POSIP
BANANA

KOSILO

POČITNICE

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
Polnozrnat testenine S
PARADIŽNIKOVO OMAKO brez
alergenov
SEZONSKA SOLATA

KOSILO

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

ČETRTEK**PETEK****MALICA DOPOLDANSKA**

Puranja šunka (S),
Pirin kruh (Gpš,S)
ČAJ, SADJE

MALICA DOPOLDANSKA

Med, čaj
ČRNA KAJZARICA (Gpš,
Sezonsko sadje

KOSILO

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

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z)
ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,S)
SEZONSKA 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/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

03.01.-06.01.2023

Dieta s sladkorno boleznijo

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK	TOREK	SREDA
MALICA DOPOLDANSKA	MALICA DOPOLDANSKA	MALICA DOPOLDANSKA
POČITNICE	Sir (L) RŽENI KRUH (Gpš,S) EKO KORENČEK , Nesladkan čaj	MLEČNI pirin ZDROB (Gpš,L) Brez posipa jabolko
KOSILO	KOSILO	KOSILO
POČITNICE	GOVEJA JUHA brez zakuhe Polnozrnat testenine S PARADIŽNIKOVO OMAKO brez alergenov SEZONSKA SOLATA	GOVEJA JUHA brez zakuhe KUHANA GOVEDINA PRAŽEN KROMPIR, JABOLČNI HREN brez alergenov, SEZONSKA SOLATA
ČETRTEK	PETEK	
MALICA DOPOLDANSKA	MALICA DOPOLDANSKA	
Puranja šunka (S) Pirin kruh (Gpš,S) Nesladkan čaj, jabolko	EKO KEFIR brez sadja ČRNA KAJZARICA (Gpš,) Sezonsko sveže sadje	
KOSILO	KOSILO	
GOVEJA JUHA brez zakuhe Neoluščen riž z grahom PEČENE PERUTNIČKE, SEZONSKA SOLATA	ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe Polnozrnat testenine z BOLONESE omako brez alergenov SEZONSKA SOLATA	



Legenda:

DOBER TEK!

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, koncentрати

Jedilnik

03.01.-06.01.2023

Želodčna dieta

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK	TOREK	SREDA
MALICA DOPOLDANSKA	MALICA DOPOLDANSKA	MALICA DOPOLDANSKA
POČITNICE	Piščancje prsi Crispy kruhek EKO KORENČEK , nesladkan čaj	Vaniljev puding brez smetane En dan star beli kruh (Gpš,S) BANANA
KOSILO	KOSILO	KOSILO
POČITNICE	GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z) Testenine brez alergenov S PARADIŽNIKOVO OMAKO brez alergenov SEZONSKA SOLATA	GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z) KUHANA GOVEDINA Krompir v kosih, brez hrena SEZONSKA SOLATA
ČETRTEK	PETEK	
MALICA DOPOLDANSKA	MALICA DOPOLDANSKA	
Ribe v olju (R1) En dan star beli kruh (Gpš,S) nesladkan čaj, oluščeno jabolko	Sadni jogurt z manj maščobe Crispy kruhek oluščeno jabolko	
KOSILO	KOSILO	
GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z), RIZI-BIZI PEČENE PERUTNIČKE, SEZONSKA SOLATA	ZELENJAVNA JUHA (Gpš,J,Z) ŠPAGETI BOLONESE (Gpš,S) SEZONSKA 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), 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, koncentrati