

Jedilnik

9.1.-13.1.2023

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ALI ROZINOV KRUH
(Gpš,S,L,SO2)
KAKAV iz EKO mleka (L)
SUHI KAKI

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), RIŽOTA Z MESOM IN
ZELENJAVO, **EKO ZELENA
SOLATA**

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA (Gpš,S)
PIŠČANČJA HRENOVKA (S)
ČAJ, GORČICA (GS)
POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
MAKARONI Z MESOM (Gpš,J)
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

SIR (L)
OVSEN KRUH (Gpš,S,SS)
OREHI (O), ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
MUSAKA Z MESOM (J,L,Gpš)
EKO ZELENA SOLATA
100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

MEDENI NAMAZ (L)
ČRNI KRUH (Gpš,S)
EKO MLEKO (L)
JABOLKO / **ŠSEU: SUHI KAKI**

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
(Gpš,J)
DOMAČ PUDING S SMETANO IZ
EKO MLEKA (L)

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

OVSENI KOSMIČI S SADJEM
(Gpš,O,S,L)
NAVADNI JOGURT (L)
EKO HRUŠKA / šseu: KAKI

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), PIŠČANČJI FILE V
OMAKI,
KROMPIRJEVI SVALJKI
(Gpš,S,J,L), 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

9.1.-13.1.2023

Jedilnik

Dieta BREZ MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA MARMELADA
POLBELI KRUH (Gpš,S)
ČAJ
SUHI KAKI

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), RIŽOTA Z MESOM IN
ZELENJAVO, **EKO ZELENA
SOLATA**

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA (Gpš,S)
PIŠČANČJA HRENOVKA
ČAJ, GORČICA (GS)
POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
MAKARONI Z MESOM (Gpš,J)
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

PURANJA SALAMA
OVSEN KRUH (Gpš,S)
OREHI (O), ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
MUSAKA Z MESOM brez alergenov
EKO ZELENA SOLATA
100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

MED
ČRNI KRUH (Gpš,S)
čaj
JABOLKO / **ŠSEU: SUHI KAKI**

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
(Gpš,J)
DOMAČ PUDING s kokosovim
mlekom, rastlinska smetana

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI RIŽ S KOKOSOVIM
MLEKOM
EKO HRUŠKA / šseu: KAKI

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), PIŠČANČJI FILE V
OMAKI,
riž, 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/polnozrnatni 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

9.1.-13.1.2023

Jedilnik

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

Dieta BREZ JAJC

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Domača marmelada
POLBELI KRUH (Gpš,S)
čaj
SUHI KAKI

KOSILO

GOVEJA JUHA Z zakuho brez
alergenov (Z), RIŽOTA Z MESOM
IN ZELENJAVO, **EKO ZELENA
SOLATA**

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

SIR (L)
OVSEN KRUH (Gpš,S)
OREHI (O), ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z zakuho brez
alergenov (Z),
Krompir z mesno omako brez
alergenov
EKO ZELENA SOLATA
100% ZGOŠČENI SOK

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

OVSENI KOSMIČI S SADJEM
(Gpš,O,S,L)
NAVADNI JOGURT (L)
EKO HRUŠKA / šseu: KAKI

KOSILO

ZELENJAVNA Z zakuho brez
alergenov (Z),
PIŠČANČJI FILE V OMAKI,
riž, SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA (Gpš,S)
PIŠČANČJA HRENOVKA
ČAJ, GORČICA (GS)
POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z zakuho brez
alergenov (Z),
Testenine brez alergenov z mesom
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

MEDENI NAMAZ (L)
ČRNI KRUH (Gpš,S)
EKO MLEKO (L)
JABOLKO / **ŠSEU: SUHI KAKI**

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
brez zakuhe
DOMAČ PUDING S SMETANO IZ
EKO MLEKA (L)



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

9.1.-13.1.2023

Jedilnik

Dieta BREZ MLEKA, JAJC IN OREŠČKOV

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Domača marmelada
POLBELI KRUH (Gpš,S)
čaj
SUHI KAKI

KOSILO

GOVEJA JUHA Z zakuho brez
alergenov (Z), RIŽOTA Z MESOM
IN ZELENJAVO, **EKO ZELENA
SOLATA**

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama
OVSENI KRUH (Gpš,S)
jabolko, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z zakuho brez
alergenov (Z),
Krompir z mesno omako brez
alergenov
EKO ZELENA SOLATA
100% ZGOŠČENI SOK

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž s kokosovim mlekom
EKO HRUŠKA / šseu: KAKI

KOSILO

ZELENJAVNA juha Z zakuho brez
alergenov (Z),
PIŠČANČJI FILE V OMAKI,
riž, SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA (Gpš,S)
PIŠČANČJA HRENOVKA
ČAJ, GORČICA (GS)
POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z zakuho brez
alergenov (Z),
Testenine brez alergenov z mesom
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

MED
ČRNI KRUH (Gpš,S)
čaj
JABOLKO / **ŠSEU: SUHI KAKI**

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
brez zakuhe
DOMAČ PUDING s kokosovim
mlekom in rastlinsko smetano



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

9.1.-13.1.2023

Dieta BREZ GLUTENA, JAJC, MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Marmelada brez alergenov

Brezglutenski kruh

čaj

SUHI KAKI

KOSILO

GOVEJA JUHA Z zakuho brez alergenov (Z), RIŽOTA Z MESOM IN ZELENJAVO, **EKO ZELENA SOLATA**

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja salama

Brezglutenski kruh

jabolko, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z zakuho brez alergenov (Z), Krompir z mesno omako brez alergenov **EKO ZELENA SOLATA** 100% ZGOŠČENI SOK

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž s kokosovim mlekom

EKO HRUŠKA / šseu: KAKI

KOSILO

ZELENJAVNA juha Z zakuho brez alergenov (Z), PIŠČANČJI FILE V OMAKI, riž, SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Brezglutenski kruh

PIŠČANČJA HRENOVKA

ČAJ, GORČICA (GS)

POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z zakuho brez alergenov (Z), Testenine brez alergenov z mesom **SOLATA IZ EKO ZELJA,** 100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

MED

Brezglutenski kruh, čaj

JABOLKO / **ŠSEU: SUHI KAKI**

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC brez zakuhe
Sladica brez alergenov



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/polnozmatni 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, koncentradi

Jedilnik

9.1.-13.1.2023

Dieta Z MANJ HOLESTEROLA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI ALI ROZINOV KRUH
(Gpš,S,L,SO2)
čaj
SUHI KAKI

KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe (Z),
RIŽOTA s piščančjim MESOM IN
ZELENJAVO, **EKO ZELENA
SOLATA**

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA (Gpš,S)
PIŠČANČJA HRENOVKA
ČAJ, GORČICA (GS)
POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
Testenine brez alergenov s
paradižnikovo omako (Gpš)
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

SIR (L)
OVSEN KRUH (Gpš,S)
OREHI (O), ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe (Z),
krompir v kosih s piščančjim mesom
EKO ZELENA SOLATA
100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

MED
ČRNI KRUH (Gpš,S)
čaj
JABOLKO / **ŠSEU: SUHI KAKI**

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
(Gpš,J)
DOMAČ PUDING IZ EKO MLEKA
(L) z rastlinsko smetano

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

OVSENI KOSMIČI S SADJEM
(Gpš,O,S)
NAVADNI JOGURT (L)
EKO HRUŠKA / šseu: KAKI

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA brez zakuhe
(Z), PIŠČANČJI FILE V OMAKI,
KROMPIRJEVI SVALJKI
(Gpš,S,J,L), 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** - 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

9.1.-13.1.2023

Dieta brez konzervansov, lešnikov in arašidov

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI KRUH (Gpš,S,L)
KAKAV iz EKO mleka (L)
POLBELI KRUH (Gpš,S)
SUHI KAKI

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), RIŽOTA Z MESOM IN
ZELENJAVO, **EKO ZELENA
SOLATA**

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA (Gpš,S)
PIŠČANČJA HRENOVKA
ČAJ, brez gorčice
POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
MAKARONI Z MESOM (Gpš,J)
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

SIR (L)
OVSENI KRUH (Gpš,S)
jabolko, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
MUSAKA Z MESOM (J,L,Gpš)
EKO ZELENA SOLATA
100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

MEDENI NAMAZ (L)
ČRNI KRUH (Gpš,S)
EKO MLEKO (L)
JABOLKO / **ŠSEU: SUHI KAKI**

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
(Gpš,J)
DOMAČ PUDING S SMETANO IZ
EKO MLEKA (L)

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Ovseni kosmiči brez alergenov
(Gpš,S,SS)
Navadni jogurt (L)
EKO HRUŠKA / šseu: KAKI

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), PIŠČANČJI FILE V
OMAKI,
RIŽ, 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, koncentradi

Jedilnik

9.1.-13.1.2023

Dieta **BREZ LAKTOZE**

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA MARMELADA
POLBELI KRUH (Gpš,S)
ČAJ
SUHI KAKI

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), RIŽOTA Z MESOM IN
ZELENJAVO, **EKO ZELENA
SOLATA**

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

HOT DOG ŠTRUČKA (Gpš,S)
PIŠČANČJA HRENOVKA
ČAJ, GORČICA (GS)
POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
MAKARONI Z MESOM (Gpš,J)
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

PURANJA SALAMA
OVSEN KRUH (Gpš,S)
OREHI (O), ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
MUSAKA Z MESOM brez alergenov
EKO ZELENA SOLATA
100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

MED
ČRNI KRUH (Gpš,S)
čaj
JABOLKO / **ŠSEU: SUHI KAKI**

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
(Gpš,J)
DOMAČ PUDING s kokosovim
mlekom, rastlinska smetana

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI RIŽ S KOKOSOVIM
MLEKOM
EKO HRUŠKA / šseu: KAKI

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), PIŠČANČJI FILE V
OMAKI,
riž, SOLATA



DOBER TEK!

Legenda:

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

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

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

Alergeni:

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

Jedilnik

9.1.-13.1.2023

Dieta s sladkorno boleznijo

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Pirin rogljič (Gpš,S)
NESLADKAN ČAJ
JABOLKO

KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe
neoluščen riž Z MESOM IN
ZELENJAVO, **EKO ZELENA**
SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

SIR (L)
OVSEN KRUH (Gpš,S)
OREHI (O), Nesladkan čaj

KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe
Krompir v kosih z mesno omako brez
moke
EKO ZELENA SOLATA
100% ZGOŠČENI SOK

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

OVSENI KOSMIČI (Gpš,O,S)
NAVADNI JOGURT (L)
JABOLKO

KOSILO

ZELENJAVNA juha brez zakuhe
PIŠČANČJI FILE
Neoluščen riž, SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Črni kruh (Gpš,S)
PIŠČANČJA HRENOVKA
Nesladkan čaj, GORČICA (GS)
POMARANČA

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
Polnozrnate testenine Z MESOM
(Gpš,J)
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

Kisla smetana (L)
ČRNI KRUH (Gpš,S)
Nesladkan čaj
JABOLKO

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
(Gpš,J)
Pirin kruh (Gpš,S)
jabolko



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), 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, **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

9.1.-13.1.2023

Želodčna dieta

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

KUHANO JAJCE (J)
CHRISPY HRUSTEK
NESLADKAN ČAJ
OLUPLJENO JABOLKO

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), RIŽOTA s piščančjim ali
telečjim mesom IN ZELENJAVO,
EKO ZELENA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Piščančje prsi
Beli, en dan stari kruh (Gpš,S)
Nesladkan čaj
OLUPLJENO JABOLKO

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
Krompir v kosih s piščančjim mesom
EKO ZELENA SOLATA
voda

PETEK

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž s kokosovim mlekom
Chrispy HRUSTEK
EKO olupljena HRUŠKA

KOSILO

ZELENJAVNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), PIŠČANČJI FILE V
OMAKI,
Riž, SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Beli, en dan stari kruh ali štručka
(Gpš,S), PIŠČANČJA HRENOVKA
Nesladkan čaj
olupljeno jabolko

KOSILO

CVETAČNA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z)
MAKARONI s piščančjim MESOM
(Gpš,J)
SOLATA IZ EKO ZELJA,
100% ZGOŠČENI SOK

MALICA DOPOLDANSKA

Manj mastni sadni jogurt (L)
Chrispy hrustek
nesladkan čaj
JABOLKO

KOSILO

ENOLONČNICA IZ STROČNIC
(Gpš,J)
DOMAČ PUDING S SMETANO IZ
MLEKA z manj maščobe (L)



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, koncentradi

