

Jedilnik

16.1.-20.1.2023

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

ČOKOLADNI NAMAZ (Gpš,S,O,L,A)
POLBELI KRUH (Gpš,S)
EKO MLEKO (L), MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO**
KORENJA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z),
MESNA LAZANJA (Gpš,J,L),
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

PICA PLANIKA(Gpš,L)
ČAJ
SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA (Gpš,J,Z)
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
MLINCI (Gpš,S,SS,J,L,O)
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

UMEŠANA JAJČKA (J)
OVSENI KRUH (Gpš,S,SS)
SVEŽA PAPRIKA, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
DUŠENA GOVEDINA V OMAKI
(Gpš,L,Z), KUS KUS (Gpš,S,J),
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

NAVADNI JOGURT Z BANANO IN
MEDOM
PIRINA KAJZARICA (Gpš,S)

KOSILO

BUJTA REPA (Gpš)
SIROVI ŠTRUKLJI
(Gpš,J,L,S,SS,O)
DOMAČA JABOLČNA ČEŽANA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI MOČNIK **Z EKO**
MLEKOM (Gpš,J,L)
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), MESNE KROGLICE V
PARADIŽNIKOVI OMAKI (Gpš,Z),
PIRE KROMPIR **Z EKO MLEKOM**
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

Jedilnik

16.1.20.1.2023

Dieta BREZ MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

DOMAČA MARMELADA
POLBELI KRUH (Gpš,S)
ČAJ, MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO**
KORENJA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z),
testenine brez alergenov z mesno
omako, SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
Črni kruh (Gpš,S), čaj
SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA brez alergenov
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
Krompir v kosih
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

UMEŠANA JAJČKA (J)
OVSENI KRUH (Gpš,S,SS)
SVEŽA PAPIKA, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
DUŠENA GOVEDINA V OMAKI brez
alergenov, riž, SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

Sojin jogurt z banano in medom (S)
PIRINA KAJZARICA (Gpš,S)

KOSILO

BUJTA REPA (Gpš)
Cmoki brez alergenov
DOMAČA JABOLČNA ČEŽANA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI RIŽ z riževim mlekom
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), MESNE KROGLICE V
PARADIŽNIKOVI OMAKI (Gpš,Z),
PIRE KROMPIR 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), 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

Jedilnik

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

Dieta BREZ JAJC

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

ČOKOLADNI NAMAZ (Gpš,S,O,L,A)
POLBELI KRUH (Gpš,S)
Mleko (L), MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO**
KORENJA z zakuho brez
alergenov, testenine brez
alergenov z mesno omako,
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
OVSENI KRUH (Gpš,S,SS)
SVEŽA PAPRIKA, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez
alergenov
DUŠENA GOVEDINA V OMAKI brez
alergenov, riž, SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na riževem mleku
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez
alergenov, MESNE KROGLICE V
PARADIŽNIKOVI OMAKI brez
alergenov
PIRE KROMPIR **Z EKO MLEKOM**
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

PICA PLANIKA (Gpš,S,L)
ČAJ
SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA z zakuho brez
alergenov,
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
Krompir v kosih
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

NAVADNI JOGURT Z BANANO IN
MEDOM
PIRINA KAJZARICA (Gpš,S)

KOSILO

Kisla REPA brez alergenov
Cmoki brez alergenov
DOMAČA 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), kisla 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, koncentrati

16.1.20.1.2023

Jedilnik

Dieta BREZ MLEKA, JAJC IN OREŠČKOV

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Domača marmelada
POLBELI KRUH (Gpš,S)
čaj, MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO**
KORENJA z zakuho brez
alergenov, testenine brez
alergenov z mesno omako
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
OVSENI KRUH (Gpš,S,SS)
SVEŽA PAPIKA, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez
alergenov
DUŠENA GOVEDINA V OMAKI brez
alergenov, riž, SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na riževem mleku
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez
alergenov, MESNE KROGLICE V
PARADIŽNIKOVI OMAKI brez
alergenov
PIRE KROMPIR brez allergenov
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
Črni kruh (Gpš,S)
ČAJ
SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA z zakuho brez
alergenov,
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
Krompir v kosih
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

Sojin jogurt z banano in medom (S)
PIRINA KAJZARICA (Gpš,S)

KOSILO

Kisla REPA brez allergenov
Cmoki brez allergenov
DOMAČA 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/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** - 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, koncentracije

Jedilnik

16.1.20.1.2023

Dieta BREZ GLUTENA, JAJC, MLEKA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Domača marmelada
Brezglutenski kruh
čaj, MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO KORENJA** z zakuho brez alergenov, testenine brez alergenov z mesno omako
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
Brezglutenski kruh
SVEŽA PAPIKA, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez alergenov
DUŠENA GOVEDINA V OMAKI brez alergenov, riž, SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na riževem mleku
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA z zakuho brez alergenov, MESNE KROGLICE V PARADIŽNIKOVI OMAKI brez alergenov
PIRE KROMPIR brez alergenov, SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Pica brez alergenov
ČAJ
SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA z zakuho brez alergenov,
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
Krompir v kosih
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

Sojin jogurt z banano in medom (S)
Brezglutenski kruh

KOSILO

Kisla REPA brez alergenov
Cmoki brez alergenov
DOMAČA 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), 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

16.1.20.1.2023

Dieta Z MANJ HOLESTEROLA

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

ČOKOLADNI NAMAZ (Gpš,S,O,L,A)
POLBELI KRUH (Gpš,S)
čaj, MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO**
KORENJA brez zakuhe (Z),
MESNA LAZANJA (Gpš,J,L),
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

PICA PLANIKA(Gpš,L)
ČAJ
SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA brez zakuhe (Z),
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
MLINCI (Gpš,S,SS,J,L,O)
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
OVSENI KRUH (Gpš,S,SS)
SVEŽA PAPIKA, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe (Z),
piščanec V OMAKI (Gpš,L,Z), KUS
KUS (Gpš,S,J), SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

NAVADNI JOGURT Z BANANO IN
MEDOM
PIRINA KAJZARICA (Gpš,S)

KOSILO

BUJTA REPA brez mesa (Gpš)
SIROVI ŠTRUKLJI
(Gpš,J,L,S,SS,O)
DOMAČA JABOLČNA ČEŽANA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI MOČNIK **Z EKO MLEKOM**
(Gpš,J,L)
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe (Z),
PARADIŽNIKOVA OMAKA (Gpš,Z),
PIRE KROMPIR **Z EKO MLEKOM**
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

16.1.20.1.2023

Dieta brez konzervansov, lešnikov in arašidov

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Domača marmelada
POLBELI KRUH (Gpš,S)
EKO MLEKO (L), MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO
KORENJA** Z ZAKUHO (Gpš,J,Z),
MESNA LAZANJA (Gpš,J,L),
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

PICA PLANIKA(Gpš,L)
ČAJ
SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA (Gpš,J,Z)
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
Krompir v kosih
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

UMEŠANA JAJČKA (J)
OVSENI KRUH (Gpš,S,SS)
SVEŽA PAPIKA, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
DUŠENA GOVEDINA V OMAKI
(Gpš,L,Z), KUS KUS (Gpš,S,J),
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

NAVADNI JOGURT Z BANANO IN
MEDOM
PIRINA KAJZARICA (Gpš,S)

KOSILO

BUJTA REPA (Gpš)
Cmoki brez alergenov
DOMAČA JABOLČNA ČEŽANA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

MLEČNI MOČNIK **Z EKO MLEKOM
(Gpš,J,L)**
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), MESNE KROGLICE V
PARADIŽNIKOVI OMAKI (Gpš,Z),
PIRE KROMPIR **Z EKO MLEKOM**
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

16.1.20.1.2023

Dieta **BREZ LAKTOZE**

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Domača marmelada
POLBELI KRUH (Gpš,S)
čaj, MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO**
KORENJA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z),
testenine z mesom brez alergenov
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

UMEŠANA JAJČKA (J)
OVSENI KRUH (Gpš,S,SS)
SVEŽA PAPIRIKA, ČAJ

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
DUŠENA GOVEDINA V OMAKI brez
alergenov, riž, SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Mlečni riž na riževem mleku
BANANA

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), MESNE KROGLICE V
PARADIŽNIKOVI OMAKI brez
alergenov,
PIRE KROMPIR brez alergenov,
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
Črni kruh (Gpš,S)
ČAJ
SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA brez alergenov
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
Krompir v kosih
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

Sojin jogurt z banano in medom (S)
PIRINA KAJZARICA (Gpš,S)

KOSILO

BUJTA REPA (Gpš)
Cmoki brez alergenov
DOMAČA 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/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

16.1.-20.1.2023

Dieta s sladkorno boleznijo

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Kisa smetana (L)
POLBELI KRUH (Gpš,S)
nesladkan čaj, MANDARINA

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO**
KORENJA brez zakuhe,
polnozrnate testenine z mesno
omako, SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

UMEŠANA JAJČKA (J)
OVSENI KRUH (Gpš,S,SS)
SVEŽA PAPRIKA, nesladkan čaj

KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe
DUŠENA GOVEDINA V OMAKI brez
alergenov, neoluščen riž,
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Pirin rogljič (Gpš,S),
nesladkan čaj
jabolko

KOSILO

GOVEJA JUHA brez zakuhe
MESNE KROGLICE V
PARADIŽNIKOVI OMAKI brez
alergenov
Krompir v kosih,
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Puranja šunka
črni kruh (Gpš,S)
Nesladkan čaj, SEZONSKO SADJE

KOSILO

BUČNA JUHA brez zakuhe
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
Krompir v kosih
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

PETEK

MALICA DOPOLDANSKA

NAVADNI JOGURT
PIRINA KAJZARICA (Gpš,S)
jabolko

KOSILO

BUJTA REPA brez alergenov
Pirin kruh (Gpš,S) ali rogljič
(Gpš,S)
DOMAČA 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/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, koncentrati

Jedilnik

16.1.-20.1.2023

Želodčna dieta

OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled

PONEDELJEK

MALICA DOPOLDANSKA

Piščančje prsi
Crispy kruhek (Gpš)
Nesladkan čaj, jabolko

KOSILO

KORENČKOVA JUHA **IZ EKO**
KORENJA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z),
testenine z mesno omako,
SEZONSKA SOLATA

TOREK

MALICA DOPOLDANSKA

UMEŠANA JAJČKA (J)
En dan star polbeli kruh (Gpš,S)
Nesladkan čaj

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
Piščančje meso na žaru
KUS KUS (Gpš,S,J),
SEZONSKA SOLATA

SREDA

MALICA DOPOLDANSKA

Sadni jogurt z manj maščobe (L)
En dan star beli kruh (Gpš,S)

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO
(Gpš,J,Z), Piščančje meso na žaru
Krompir v kosih,
SEZONSKA SOLATA

ČETRTEK

MALICA DOPOLDANSKA

Piščančja šunka
Crispy kruhek
Nesladkan čaj, jabolko

KOSILO

GOVEJA JUHA Z ZAKUHO (Gpš,J,Z)
PEČENE PIŠČANČJE KRAČE
Krompir v kosih
DUŠENO RDEČE EKO ZELJE,
SEZONSKA SOLATA

MALICA DOPOLDANSKA

Sadni jogurt z manj maščobe (L)
En dan star beli kruh (Gpš,S),
Olupljeno jabolko

KOSILO

Bujta repa (Gpš,J)
En dan star polbeli kruh (Gpš,S),
DOMAČA 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/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, koncentrat