

**Tedenski prehranski plan**, od 28.09.2020 do 04.10.2020, MLADOSTNIKI - ŽENSKE, od 15 do 19, Varovalna, 8.400 kJ

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<b>Četrtek</b> 01.10.2020	kruh polbeli tunin namaz z maslom nova 60g db olive čaj	jabolka	goveja obara z zelenjavo in žličniki no kruh polbeli skutni štruklji	hruškina čežana nova 365g db ovseni kosmiči	džuvec riž nova 360g db solata zelena nova 110g db
<b>Petek</b> 02.10.2020	bombeta polnozrnata piščančja posebna salama kumare v kisu bela kava nova 250g db	kivi	česnova juha nova 250g db pečen file postrvi 135g nova db bliitva po dalmatinsko nova 290g vaga db solata zelena nova 110g db	banane	kruhov narastek z jabolki nova 353g kompot iz jabolk in sliv nova 200g db
<b>Sobota</b> 03.10.2020	kruh polbeli džem višnja benko nova 250g db	grozdje belo	minjonska juha nova 260g juha + 40g gov svinjska pečenka nova 125g vaga db dušena ajdova kaša nova 180g vaga db solata zelena nova 110g db	jabolčna čežana nova 255g db	mesni burek jogurt navadni 1,3 mm
<b>Nedelja</b> 04.10.2020	kruh polbeli piščančja hrenovka ajvar čaj	slive	brokoli juha nova 250g db telečji zrezki v naravni omaki nova 200g zdrobovi cmoki solata zelena nova 110g db	sladoled z borovničevim prelivom nova 14	koruzni kosmiči alpsko mleko

# Podatki o vsebnosti alergenov

Priloga k dokumentu Tedenski prehranski plan od 28.09.2020 do 04.10.2020

Jed	Vsebovani alergeni
alpsko mleko	Mleko in mlečni izdelki
bela kava nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki
benko nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
bombeta polnozrnata	Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
česnova juha nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki, Žita, ki vsebujejo gluten
dušena ajdova kaša nova 180g vaga db	Listna zelena in proizvodi iz nje
džuvec riž nova 360g db	Listna zelena in proizvodi iz nje
goveja obara z zelenjavo in BG žličniki nova 410g db	Listna zelena in proizvodi iz nje
goveja obara z zelenjavo in žličniki nova 410g db	Listna zelena in proizvodi iz nje, Žita, ki vsebujejo gluten
jogurt navadni 1,3 mm	Mleko in mlečni izdelki
koruzni kosmiči	Žita, ki vsebujejo gluten, Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih
kruh narastek z jabolki nova 353g	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
kruh polbeli	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
mesni burek	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Listna zelena in proizvodi iz nje
minjonska juha nova 260g juha + 40g govejih kosti db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
ovseni kosmiči	Žita, ki vsebujejo gluten, Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih
pečen file postrvi 135g nova db	Ribe in proizvodi iz rib
skutni štruklji	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki
sladoled z borovničevim prelivom nova 140g db	Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih
telečji zrezki v naravnih omaki nova 200g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
tunin namaz z maslom nova 60g db	Mleko in mlečni izdelki, Ribe in proizvodi iz rib
zdrobovi cmoki	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega, Žveplov dioksid ali sulfiti

**Tedenski prehranski plan, od 05.10.2020 do 11.10.2020, MLADOSTNIKI - ŽENSKE, od 15 do 19, Varovalna, 8-400 kJ**

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<b>Ponedeljek</b> 05.10.2020	rženi kruh cvetlični med margarina vroča čokolada nova 250g db	hruške	bučkina juha nova 250g db pizza šunka sir 100% sok jabolko, grozdje, robide	grozdje belo	riževa solata z zelenjavo in tuno nova kruh polbeli
<b>Torek</b> 06.10.2020	graham zemlja tirolska salama paradižnik čaj	jabolka	goveja juha nova 180g junčji roastbeef pire krompir nova 290g vaga db dušeno sladko zelje nova 220g db	bio sadno-zelenjavni jogurt	narastek s proseno kašo in zelenjavo no solata zelena nova 110g db
<b>Sreda</b> 07.10.2020	polnozrnat kruh liptaver mleko 1,5	melone	ohrovtova juha brez ML nova 250g db mesna lazanja nova 320g vaga db solata zelena nova 110g db	jabolčna pita iz eko sestavin čaj	ješprenjeva juha z zelenjavo nova 450g d kruh polbeli
<b>Četrtek</b> 08.10.2020	kruh polbeli Nutella bela kava nova 250g db	banane	krompirjeva juha nova 250g db telečja pečenka nova 187g vaga db dušena ajdova kaša nova 180g vaga db solata zelena nova 110g db	hruškina čežana nova 365g db	pšenični zdrob nova 330g db
<b>Petek</b> 09.10.2020	BIO pšenični črni kruh kremno maslo paprika benko nova 250g db	kivi	nadevana paprika nova 390g vaga db kuhan krompir nova 226g db solata zelena nova 110g db	skuta z rozinami in kislo smetano nova 1	pečena hrenovka nova 100g db stročji fižol v solati s česnom in peter
<b>Sobota</b> 10.10.2020	kruh polbeli jajčni namaz 85g nova db čaj	melone	puranja obara z zelenjavo in žličniki no kruh polbeli rogliček z marmelado	hruške	sendvič s tuno solata zelena nova 110g db
<b>Nedelja</b> 11.10.2020	kruh polbeli jetrna pašteta kumare čaj	slive	paradižnikova juha nova 250g db svinjski zrezek 130g nova vaga db pražen krompir nova 235g vaga db koleraba v omaki 160g nova db solata zelena nova 110g db	sadna solata s sladko smetano 270g db	sirov burek jogurt navadni 1,3 mm

## Podatki o vsebnosti alergenov

Priloga k dokumentu Tedenski prehranski plan od 05.10.2020 do 11.10.2020

Jed	Vsebovani alergeni
bela kava nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki
benko nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
BIO pšenični črni kruh	Žita, ki vsebujejo gluten
bio sadno-zelenjavni jogurt	Mleko in mlečni izdelki
bučkina juha nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki
dušena ajdova kaša nova 180g vaga db	Listna zelena in proizvodi iz nje
dušeno sladko zelje nova 220g db	Listna zelena in proizvodi iz nje
goveja juha nova 180g	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Listna zelena in proizvodi iz nje
graham žemlja	Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
jabolčna pita iz eko sestavin	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki
ješprenjeva juha z zelenjavo nova 450g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
jetrna pašteta	Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki
jogurt navadni 1,3 mm	Mleko in mlečni izdelki
koleraba v omaki 160g nova db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
kremno maslo	Mleko in mlečni izdelki
krompirjeva juha nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki
kruh polbeli	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
liptaver	Mleko in mlečni izdelki
margarina	Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki
mesna lazanja nova 320g vaga db	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Listna zelena in proizvodi iz nje
mleko 1,5	Mleko in mlečni izdelki
nadevana paprika nova 390g vaga db	Listna zelena in proizvodi iz nje
narastek s proseno kašo in zelenjavo nova 300g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
Nutella	Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih
pire krompir nova 290g vaga db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
pizza šunka sir	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki
polnozrnat kruh	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
pšenični zdrob nova 330g db	Mleko in mlečni izdelki, Žita, ki vsebujejo gluten
puranja obara z zelenjavo in žličniki nova 580g db	Listna zelena in proizvodi iz nje, Žita, ki vsebujejo gluten
riževa solata z zelenjavo in tuno nova 390g db	Ribe in proizvodi iz rib
rogljiček z marmelado	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Mleko in mlečni izdelki
rženi kruh	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega

sadna solata s sladko smetano 270g db	Mleko in mlečni izdelki
sendvič s tuno	Žita, ki vsebujejo gluten, Ribe in proizvodi iz rib
sirov burek	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Listna zelena in proizvodi iz nje
skuta z rožinami in kisló smetano nova 125g	Mleko in mlečni izdelki
vročá čokolada nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki, Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Oreški in proizvodi iz njih

**Tedenski prehranski plan**, od 12.10.2020 do 18.10.2020, MLADOSTNIKI - ŽENSKE, od 15 do 19, Varovalna, 8 400, kJ

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<b>Ponedeljek</b> 12.10.2020	polnozrnat kruh siri namaz z zelišči bela kava nova 250g db	hruške	ričet (meso posebej) nova 385g vaga db prekajen vrat kruh polbeli krof	grozdje belo	zelenjavni narastek 395g nova db solata zelena nova 110g db
<b>Torek</b> 13.10.2020	bela žemlja pariška salama kumare vložene čaj	banane	bučna juha (hokaido buča) nova 250g db ocvrto piščančje bedro brez kosti nova 2 francoska solata nova 215g db	bio sadno-zelenjavni jogurt	zelenjavna enolončnica s testeninami nov kruh polbeli
<b>Sreda</b> 14.10.2020	BIO koruzni mešani kruh skuta z rozinami in kisló smetano nova 8 vroča čokolada nova 250g db	slive	fižolova juha nova 250g db telečji zrezki v naravni omaki nova 200g kruhovi cmoki solata zelena nova 110g db	jabolčna pita iz eko sestavin čaj	ribana kaša na mleku nova 450g db
<b>Četrtek</b> 15.10.2020	rženi kruh topljeni sir paprika čaj	jabolka	čebulna juha nova 250g db losos zapečena polenta z zelenjavo 570g nova d	paradižnik, paprika in čebula v solati n graham žemlja	palačinke skutin nadev za palačinke nova 50g kompot iz jabolok, hrušk in sliv nova 200
<b>Petek</b> 16.10.2020	BIO korenčkov mešani kruh džem brusnica kislá smetana mleko 1,5	kivi	boranja z govejim mesom nova 500g db kuhan krompir nova 226g db solata zelena nova 110g db navihančki marelični	grozdje belo	mesni tortelini solata rdeča pesa
<b>Sobota</b> 17.10.2020	polnozrnat kruh maslo med cvetlični bela kava nova 250g db	kaki	minjonska juha nova 260g juha + 40g gov čufi v omaki nova 330g db pire krompir nova 290g vaga db solata zelena nova 110g db	kremna rezina čaj	koruzni kosmiči alpsko mleko
<b>Nedelja</b> 18.10.2020	kruh polbeli siri namaz s tuno olive čaj	jabolka	zelenjavna juha nova 250g db pečeno piščančje bedro v naravni omaki n valvice nova 120g db solata zelena nova 110g db	puding čokolada s smetano	telečje hrenovke kruh polbeli ajvar

## Podatki o vsebnosti alergenov

Priloga k dokumentu Tedenski prehranski plan od 12.10.2020 do 18.10.2020

Jed	Vsebovani alergeni
alpsko mleko	Mleko in mlečni izdelki
bela kava nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki
bela žemlja	Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
BIO korenčkov mešani kruh	Žita, ki vsebujejo gluten
BIO koruzni mešani kruh	Žita, ki vsebujejo gluten
bio sadno-zelenjavni jogurt	Mleko in mlečni izdelki
boranja z govejim mesom nova 500g db	Listna zelena in proizvodi iz nje
bučna juha (hokaido buča) nova 250g db	Listna zelena in proizvodi iz nje
čebulna juha nova 250g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
fižolova juha nova 250g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje
francoska solata nova 215g db	Gorčično seme ali proizvodi iz njega
graham žemlja	Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
jabolčna pita iz eko sestavin	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki
kisla smetana	Mleko in mlečni izdelki
koruzni kosmiči	Žita, ki vsebujejo gluten, Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih
kremna rezina	Žita, ki vsebujejo gluten, Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih
krof	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
kruhovi cmoki	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Listna zelena in proizvodi iz nje, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
kruh polbeli	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
kumare vložene	Gorčično seme ali proizvodi iz njega
losos	Ribe in proizvodi iz rib
maslo	Mleko in mlečni izdelki
mesni tortelini	Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Listna zelena in proizvodi iz nje
minjonska juha nova 260g juha + 40g govejih kosti db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
mleko 1,5	Mleko in mlečni izdelki
navihančki marelični	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
ocvrto piščančje bedro brez kosti nova 270g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega

palačinke	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
pečeno piščančje bedro v naravni omaki nova 280g	Listna zelena in proizvodi iz nje
pire krompir nova 290g vaga db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
polnozrnat kruh	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
puding čokolada s smetano	Mleko in mlečni izdelki
ribana kaša na mleku nova 450g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Mleko in mlečni izdelki
ričet (meso posebej) nova 385g vaga db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
rženi kruh	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
sirni namaz s tuno	Mleko in mlečni izdelki
sirni namaz z zelišči	Mleko in mlečni izdelki
skuta z rozinami in kislo smetano nova 80g db	Mleko in mlečni izdelki
skutin nadev za palačinke nova 50g	Mleko in mlečni izdelki
telečji zrezki v naravni omaki nova 200g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
topljeni sir	Mleko in mlečni izdelki
valvice nova 120g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc
vroča čokolada nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki, Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Oreški in proizvodi iz njih
zapečena polenta z zelenjavo 570g nova db	Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki
zelenjavna enolončnica s testeninami nova 495g db	Listna zelena in proizvodi iz nje, Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje
zelenjavni narastek 395g nova db	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje



**Tedenski prehranski plan, od 19.10.2020 do 25.10.2020, MLADOSTNIKI - ŽENSKE, od 15 do 19, Varovalna, 8.400 kJ**

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<b>Ponedeljek</b> 19.10.2020	črni kruh sir paprika alpsko mleko	slive	pašta fižol (meso posebaj) nova 420g vag prekajen vrat kruh polbeli torta sacher	hruške	pečen krompir z zelenjavo nova 500g db solata zelena nova 110g db
<b>Torek</b> 20.10.2020	sirova štručka 40g, 60g, 80g, 100g, 120g kuhan pršut šampinjoni celi v kisu čaj	banane	goveja juha nova 250g db junčji roastbeef zelenjavni pire (odvisno od zelenjave) k solata zelje, paradižnik, zelena solata	pirina rezina s slivovim nadevom čaj	stročji fižol v solati s česnom in peter polpeti s sirom
<b>Sreda</b> 21.10.2020	črni kruh čajna pašteta kumare čaj	hruške	korenčkova juha nova 250g db piščančji file kus kus nova 170g db zelenjavna omaka 200g nova db solata zelena nova 110g db	melone	prosena kaša na mleku s slivami nova 330
<b>Četrtek</b> 22.10.2020	bio rumeno pecivo 60g namaz s čičeriko in olivnim oljem 50g bela kava nova 250g db	jabolka	zelenjavno mesna mineštra nova 480g db kruh polbeli borovničevi cmoki	sadna skuta	pečena hrenovka nova 100g db solata z zeljem in korenjem nova 120g db
<b>Petek</b> 23.10.2020	rženi kruh mesni namaz nova 85g db čaj	kivi	porova juha nova 250g db morski pes krompir z blitvo nova 275g db solata zelje, paradižnik, zelena solata sladoled lonček	kaki	rižev narastek z jabolki 380g nova db kompot iz jabolk, hrušk in sliv nova 200
<b>Sobota</b> 24.10.2020	kruh polbeli JAJCA paprika benko nova 250g db	grozdje belo	prežganka juha nova 250g db puranji zrezki po vrtnarsko 377g nova db široki rezanci nova 120g db solata zelena nova 110g db	banane	palačinke džem gozdni sadeži kompot iz jabolk in sliv nova 200g db
<b>Nedelja</b> 25.10.2020	kruh polbeli cvetlični med alpsko mleko	kaki	juha z jurčkov nova 250g db svinjska pečenka nova 125g vaga db pražen krompir nova 235g vaga db solata zelena nova 110g db	bio sadni jogurt	toast topli sendvič 2kom -200g paradižnik, paprika in čebula v solati n

## Podatki o vsebnosti alergenov

Priloga k dokumentu Tedenski prehranski plan od 19.10.2020 do 25.10.2020

Jed	Vsebovani alergeni
alpsko mleko	Mleko in mlečni izdelki
bela kava nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki
benko nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
bio rumeno pecivo 60g	Žita, ki vsebujejo gluten
bio sadni jogurt	Mleko in mlečni izdelki
borovničevi cmoki	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki, Žveplov dioksid ali sulfiti
čajna pašteta	Mleko in mlečni izdelki
črni kruh	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega, Volčji bob in proizvodi iz njega
goveja juha nova 250g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Listna zelena in proizvodi iz nje
kruh polbeli	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
kus kus nova 170g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki
mesni namaz nova 85g db	Gorčično seme ali proizvodi iz njega
morski pes	Ribe in proizvodi iz rib
palačinke	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
pašta fižol (meso posebaj) nova 420g vaga db	Listna zelena in proizvodi iz nje, Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje
pirina rezina s slivovim nadevom	Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih
polpeti s sirom	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega, Žveplov dioksid ali sulfiti
porova juha nova 250g db	Listna zelena in proizvodi iz nje
prežganka juha nova 250g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
prosenka kaša na mleku s slivami nova 330g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki
rižev narastek z jabolki 380g nova db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
rženi kruh	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
sadna skuta	Mleko in mlečni izdelki
sir	Mleko in mlečni izdelki
sirova štručka 40g, 60g, 80g, 100g, 120g	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
sladoled lonček	Mleko in mlečni izdelki
široki rezanci nova 120g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc
toast topli sendvič 2kom -200g	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega

torta sacher	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
zelenjavna omaka 200g nova db	Listna zelena in proizvodi iz nje
zelenjavni pire (odvisno od zelenjave) korenčkov nova 300g db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
zelenjavno mesna mineštra nova 480g db	Listna zelena in proizvodi iz nje

**Tedenski prehranski plan, od 26.10.2020 do 01.11.2020, MLADOSTNIKI - ŽENSKE, od 15 do 19, Varovalna: 8.400 kJ**

Dan	Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<b>Ponedeljek</b> 26.10.2020	BIO polnozmat kruh simi namaz z zelišči paprika čaj	hruške	kolerabična juha nova 250g db špageti s haše omako in sirom (makaronov solata zelena nova 110g db	rešetko jogurt malina čaj	zelenjavna enolončnica z žličniki nova 4 kruh polbeli
<b>Torek</b> 27.10.2020	beli rogljič bela kava nova 250g db	banane	cvetačna juha nova 250g db goveja pečenka nova 130g mlinci 166g nova db solata zelena nova 110g db	hruškina čežana nova 365g db	mlečni riž z benkom nova 350g db
<b>Sreda</b> 28.10.2020	BIO polbeli pšenični kruh sir paprika alpsko mleko	kaki	segedin 505g nova db kuhan krompir nova 180g db jabolčna pita iz eko sestavin	kivi	zelenjavni narastek 395g nova db solata rdeča pesa
<b>Četrtek</b> 29.10.2020	rženi kruh tunin namaz z maslom nova 60g db olive čaj	jabolka	telečja obara z zelenjavo in žličniki no kruh polbeli rozinova potica	grozdje belo	sendvič z ocvrtim mesom solata zelena nova 110g db
<b>Petek</b> 30.10.2020	bombeta s sezamom ogrska salama kumare čaj	kivi	špinačna juha nova 250g db pečen file osliča v koruzni moki nova 19 krompirjeva solata nova 320g db tržaška omaka nova 35g db	banane	zdrobov narastek nova 340g db jabolčni kompot nova 200g db
<b>Sobota</b> 31.10.2020	kruh polbeli džem brusnica benko nova 250g db	grozdje belo	minjonska juha nova 260g juha + 40g gov svinjska pečenka nova 125g vaga db dušen riž z grahom nova 220g vaga db solata zelena nova 110g db	gibanica čaj	piščančja hrenovka gorčica kruh polbeli paradižnik

## Podatki o vsebnosti alergenov

Priloga k dokumentu Tedenski prehranski plan od 26.10.2020 do 01.11.2020

Jed	Vsebovani alergeni
alpsko mleko	Mleko in mlečni izdelki
bela kava nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki
beli rogljič	Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
benko nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
BIO polbeli pšenični kruh	Žita, ki vsebujejo gluten
BIO polnozrnat kruh	Žita, ki vsebujejo gluten
bombeta s sezamom	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
cvetačna juha nova 250g db	Listna zelena in proizvodi iz nje
dušen riž z grahom nova 220g vaga db	Listna zelena in proizvodi iz nje
gibanica	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih
gorčica	Gorčično seme ali proizvodi iz njega
jabolčna pita iz eko sestavin	Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki
kolerabična juha nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki, Listna zelena in proizvodi iz nje
kruh polbeli	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
minjonska juha nova 260g juha + 40g govejih kosti db	Žita, ki vsebujejo gluten, Listna zelena in proizvodi iz nje
mlečni riž z benkom nova 350g db	Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in proizvodi iz soje
mlinci 166g nova db	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc
pečen file osliča v koruzni moki nova 195g db	Žita, ki vsebujejo gluten, Ribe in proizvodi iz rib
rešetko jogurt malina	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
rozinova potica	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Oreški in proizvodi iz njih, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
rženi kruh	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje, Mleko in mlečni izdelki, Sezamovo seme ali proizvodi iz njega
sendvič z ocvrtim mesom	Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Mleko in mlečni izdelki
sir	Mleko in mlečni izdelki
sirni namaz z zelišči	Mleko in mlečni izdelki
špageti s haše omako in sirom (makaronovo meso) nova 320g	Mleko in mlečni izdelki, Listna zelena in proizvodi iz nje, Žita, ki vsebujejo gluten, Jajca in proizvodi iz jajc, Zrnje soje in proizvodi iz soje
špinačna juha nova 250g db	Mleko in mlečni izdelki
telečja obara z zelenjavo in žličniki nova 480g vaga db	Listna zelena in proizvodi iz nje, Žita, ki vsebujejo gluten
tunin namaz z maslom nova 60g db	Mleko in mlečni izdelki, Ribe in proizvodi iz rib
zdrobov narastek nova 340g db	Mleko in mlečni izdelki, Žita, ki vsebujejo gluten, Zrnje soje in proizvodi iz soje
zelenjavna enolončnica z žličniki nova 450g db	Žita, ki vsebujejo gluten

zelenjavni narastek 395g nova db

Žita, ki vsebujejo gluten, Mleko in mlečni izdelki, Zrnje soje in  
proizvodi iz soje