

Osnovna šola Vrhovci

Cesta na Bokalce 1

1000 Ljubljana



☎ 01 423 03 70

e-naslov: tajnistvo@os-vrhovci.si

spletna stran: www.os-vrhovci.si

TRR: 01261-6030665280

davčna št.: 34317627



Jedilnik

ponedeljek,
21.11.2022

DOP. MALICA

temni kruh (1),
mesno-zelenjavni namaz (3),

ŠS paprika,

čaj



KOSILO

zelenjavna enolončnica z
ribano kašo (1,3,9),
šmorn (1,3,7),
sadni kompot

POP. MALICA

grški jogurt z okusom (7)

torek,

22.11.2022

DOP. MALICA

hot dog štručka (1),
hrenovka,
čaj z medom

KOSILO

goveji zrezek v omaki,
svaljki (1,3,7),
fižolova solata,
indijanček (1,3)

POP. MALICA

makova štručka (1,7),
čokoladno mleko (7)

sreda,

23.11.2022

DOP. MALICA

čokoladni
navihanček (1,3,7,8),

mleko (7),

ŠS jabolko



KOSILO

paradižnikova juha,
mocarela palčke (1,3,7),
francoska solata (3,10)

POP. MALICA

mlečna rezina lumpi (1,3,6,7)

četrtek, 24.11.2022

DOP. MALICA

mlečni riž s posipom (7),
banana

KOSILO

fižolova juha,
špageti (1),
milanska omaka,
zeljna solata

POP. MALICA

slanik (1),
mandarina

petek, 25.11.2022

DOP. MALICA

sirov burek (1,3,7),
navadni tekoči jogurt (7)

KOSILO

porova juha (1,3),
mesna lazanja (1,3,7),
zelena solata s paradižnikom,
sadje

POP. MALICA

suhe marelice (12),
sadni napitek

ALERGENI V ŽIVILIH

1. **Žita**, ki vsebujejo gluten, zlasti: pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste in proizvodi iz njih; 2. **raki** in proizvodi iz njih; 3. **jajca** in proizvodi iz njih; 4. **ribe** in proizvodi iz njih; 5. **arašidi** (kikiriki) in proizvodi iz njih; 6. zrnje **soje** in proizvodi iz njega;

7. **mleko** in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo); 8. **oreški**, in sicer: mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih; 9. **listna zelena** in proizvodi iz nje; 10. **gorčično seme** in proizvodi iz njega; 11. **sezamovo seme** in proizvodi iz njega; 12. **žveplov dioksid** in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂; 13. **volčji bob** in proizvodi iz njega; 14. **mehužci** in proizvodi iz njih.

Opombe: Pri oblikovanju jedilnika upoštevamo priporočila strokovnih služb za zdravo in varno prehrano, želje naših učencev in sezonsko ponudbo živil. V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico, do spremembe jedilnika.

V kuhinji OŠ Vrhovci si prizadevamo za zdravje, sitost, zadovoljstvo in dobro počutje učencev ter zaposlenih.

- ❖ Spodbujamo zdravo komunikacijo in bonton.
- ❖ Za pripravo jedi uporabljamo živila, določena v veljavnem in potrjenem razpisu.
- ❖ V ponudbo vključujemo tudi lokalne pridelovalce in slovenska podjetja.
- ❖ Upošteevamo smernice zdravega načina prehranjevanja. ~ Jedi ne zgoščujemo z belo moko ter uporabljamo manj maščob, soli in sladkorja. Namesto cvrtja uporabljamo konvektomat.

- ❖ Učencem je ob kosilu na voljo sadje, kruh in voda.
- ❖ Neporabljeni kosi malice so učencem do 14. ure na voljo samopostrežno, v jedilnici.
- ❖ Poleg redne prehrane, učencem z zdravstvenimi težavami in potrjenim zdravniškim potrdilom, nudimo dietne obroke.

- ❖ **Z združenimi močmi skrbimo za okolje ter ločujemo in zmanjšujemo količino odpadkov.**

NEKAJ ZANIMIVOSTI O PREHRANI

- korenje ima 0 % maščobe
- avokado je sadje, ki vsebuje največ maščob med vsemi sadeži
- korenje je bilo nekoč vijoličasto
- lubenica je sadje, ki vsebuje največ vode (kar 92 %)
- kivi vsebuje dvakrat več vitamina C kot pomaranča

