

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,
28.11.2022

DOP. MALICA
polnozrnati francoski
roglič (1,3,7),
sadni jogurt s koščki
sadja (7)

KOSILO

česnova kremna juha (1,7),
piščančji koščki z gobami
v omaki,
kus kus s korenčkom (1),
zelena solata s koruzo

POP. MALICA

puding (7),
jabolko

torek,
29.11.2022

DOP. MALICA
kajzerica (1,7),
piščančje prsi,
sir (7),
marelični sok

KOSILO

goveja juha z zlatimi
kroglicami (1,3,7),
pleskavica,
krompirjeva solata,
ajvar,
sadje

POP. MALICA

kruhov roglič (1,3,7),
čokoladno mleko (7)

sreda,
30.11.2022

DOP. MALICA
mlečna prosena kaša z
medom in suhimi slivami
(7),
banana

KOSILO

segedin golaž,
kruh (1),
cmoki z borovničevim
nadevom (1,3,7,12)

POP. MALICA

prepečenec (1),
junior pašteta

četrtek, 01.12.2022

petek, 02.12.2022

DOP. MALICA

kruh (1),
tunin namaz (4,7),
ŠS redkvice,
čaj



KOSILO

bučna juha,
zelenjavna rižota,
paradižnikova solata

POP. MALICA

jabolčni krhliji,
sadni napitek

DOP. MALICA

kruh (1),
maslo (7),
marmelada,
ŠS mandarina



KOSILO

mrežna pečenka,
pražen krompir,
zelena solata,
skutina pita

POP. MALICA

grisini palčke (1),
jabolčni sok



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. **mehkužci** 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

- koruzni storž ima vedno sodo število zrn
- iz arašidovega masla lahko nastanejo diamanti
- sladoledno lučko si je izmislil enajstletnik

