

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,
05.12.2022

DOP. MALICA

kajzerica (1,7),
suha salama,
sir (7),
čaj z medom

KOSILO

goveja juha s cmočki (1,3),
pečenica,
zeljne krpice (1,3),
sadje

POP. MALICA

krekerji (1),
viki krema

torek,
06.12.2022

DOP. MALICA

čokoladni parkelj (1,3,7,8),
mleko (7),
pomaranča

KOSILO

porova juha,
ravioli s tartufi (1,3,7,12),
sirova omaka (7),
rdeča pesa

POP. MALICA

skuta s podloženim sadjem (7)

sreda,
07.12.2022

DOP. MALICA

sirov polžek (1,3,7),
navadni jogurt (7),
ŠŠ hruška



KOSILO

krompirjeva enolončnica s
hrenovko (9),
kruh (1),
skutine palačinke (1,3,7)

POP. MALICA

suhe marelice (12),
sadni napitek

četrtek, 08.12.2022

DOP. MALICA

čokolešnik (1,6,8),
toplo mleko (7),
banana

KOSILO

piščančja nabodala z zelenjavo,
džuvec riž,
zeleni solata,
kuštravček

POP. MALICA

keksi čebelica maja (1,3,7),
mandarina

petek, 09.12.2022

DOP. MALICA

temni kruh (1),
mesno-zelenjavni namaz (3),
ŠS paradižnik,
čaj



KOSILO

paradižnikova juha,
paniran oslič (4),
pečen krompir,
zeleni solata

POP. MALICA

makova štručka (1,7),
mleko (7)

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.**

BOŽIČNI KEKSI

Izvrstno drobno praznično pecivo, katerega osnova je krhko testo iz moke, masla, sladkorja in jajca. Božični keksi so lahko tudi lepo praznično darilo.

