

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,**  
**19.12.2022**

## **DOP. MALICA**

temni kruh (1),  
sladek skutin namaz (7),  
suhe slive,  
čaj

## **KOSILO**

goveja juha z ribano  
kašo (1,3),  
svaljki (1,12),  
bolonjska omaka,  
zelena solata s korenčkom

## **POP. MALICA**

grisini palčke (1),  
sadni napitek

**torek,**  
**20.12.2022**

## **DOP. MALICA**

štručka s šunko in  
sirom (1,3,7),  
čaj z medom,  
ŠS mandarina



## **KOSILO**

telečja pečenka,  
kruhovi cmoki (1,3,7),  
fižolova solata

## **POP. MALICA**

vaniljev jogurt (7),  
jabolko

**sreda,**  
**21.12.2022**

## **DOP. MALICA**

mlečni zdrob z rozinami in  
posipom (1,7),  
banana

## **KOSILO**

pašta fižol (1,9),  
kruh (1),  
rolada z marmelado (1,3,7)

## **POP. MALICA**

makova štručka (1,7),  
mleko (7)

**četrtek, 22.12.2022**

**petek, 23.12.2022**

**DOP. MALICA**

temna bombeta (1),  
pršut,  
ŠS češnjevi paradižnik,  
redčen multivitaminski sok

**KOSILO**

paradižnikova juha,  
cvetačni polpeti,  
pire krompir (7),  
zeljna solata

**POP. MALICA**

prepečenec (1),  
junior pašteta

**DOP. MALICA**

orehova potica (1,3,7,8),  
bio mleko (8)

**KOSILO**

fižolova juha,  
dunajski zrezek,  
francoska solata (3)  
sadje

**POP. MALICA**

maslena štručka (1,3,7),  
kefir (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 SO<sub>2</sub>; 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.**

## BOŽIČ – 25.12.



Božič je praznik, katerega se običajno praznuje v krogu družine. Nekateri ta praznik praznujejo zaradi rojstva Jezusa, drugi zaradi obiska Božička in obdarovanja z darili.

Glavne tradicije božičnih praznikov so okrašeno božično drevesce in jaslice.

Običajno se družine že dan pred Božičem zberejo za mizo in uživajo v božični večerji. Večerja vključuje jedi, ki se od družine do družine razlikujejo, skupna točka vsem pa je ta, da na mizi vsekakor ne sme manjkati orehova potica.

