

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,**  
**09.01.2023**

## **DOP. MALICA**

tunin namaz (4),

temni kruh (1),

ŠS paprika,

čaj



## **KOSILO**

grahova juha,

hrenovke v testu (1),

pečen krompir,

zelena solata,

sadje

## **POP. MALICA**

sirova štručka (1,7),

jabolko

**torek,**

**10.01.2023**

## **DOP. MALICA**

čokolešnik (1,6,8),

toplo mleko (7),

banana

## **KOSILO**

paradižnikova juha,

mesni sir,

pire krompir z drobnjakom (7),

zeljna solata

## **POP. MALICA**

slani prigrizek (1),

sadni napitek

**sreda,**

**11.01.2023**

## **DOP. MALICA**

mesni burek (1),

navadni jogurt (7),

ŠS mandarina



## **KOSILO**

gobova juha (1,6,7),

zelenjavna rižota,

rdeča pesa

## **POP. MALICA**

kruh (1),

topljeni sir (7)

**četrtek, 12.01.2023**

**DOP. MALICA**

kajzerica (1),  
pariška salama,  
sir (7),  
redčen multivitaminski sok

**KOSILO**

jota (9),  
kruh (1),  
palačinke z marmelado (1,3,7)

**POP. MALICA**

temna bombeta (1),  
sadni jogurt s koščki sadja (7)

**petek, 13.01.2023**

**DOP. MALICA**

temni kruh (1),  
viki krema (6,7,8),  
čaj

**KOSILO**

sirovi tortelini (1,3,7),  
omaka z morskimi sadeži (2,4,12),  
zelena solata,  
minjonček (1,3,7,8)

**POP. MALICA**

suhe fige,  
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 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.**

## MESEC JANUAR

- mesecu januar z drugo besedo rečemo PROSINEC
  
- mesec januar je ime dobil po rimskem bogu JANUSU
  
- mesec januar je priljubljeni mesec zimskih športnikov
  
- v mesecu januarju je potrebno spodbujati zdravo življenje, uživati veliko vitaminov in mineralov ter tako krepiti imunski sistem

