

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,
16.01.2023

DOP. MALICA
osje gnezdo (1,3,7,8),
mleko (7),
ŠS kaki 

KOSILO
krompirjev golaž (9),
kruh (1)
jabolčni zavitek (1,7)

POP. MALICA
grisini palčke (1,11),
navadni jogurt (7)

torek,
17.01.2023

DOP. MALICA
tamar namaz (7),
kruh s semeni (1),
ŠS paradižnik, 
redčen multivitaminski sok

KOSILO
fižolova juha,
svinjski medaljoni v omaki,
svaljki (1,3,7,12),
zelena solata

POP. MALICA
suhi ananas (12),
sadni napitek

sreda,
18.01.2023

DOP. MALICA
ovseni kosmiči s suhim
sadjem (1),
toplo mleko (7),
banana

KOSILO
bučna juha,
telečji zrezek v čebulni
omaki,
riž z grahom,
rdeča pesa

POP. MALICA
frutabela (1,6,7,8),
jabolko

četrtek, 19.01.2023

DOP. MALICA

marmelada,
maslo (7),
temni kruh (1),
čaj

KOSILO

ješprenčkova enolončnica s
čičeriko (1,9),
cmoki s čokoladnim
nadevom (1,6,7,8,12)

POP. MALICA

mlečna pletenica (1,7),
sadni napitek

petek, 20.01.2023

DOP. MALICA

suha salama,
sir (7),
temni kruh (1),
čaj z medom

KOSILO

goveja juha z zlatimi
kroglicami (1,3,7),
ocvrti sir (7),
francoska solata (3,10),
sadje

POP. MALICA

sadni navihanček (1,3,7),
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.
- ❖ Upoštevamo 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.**

Katere vrste domačega sadja lahko dobimo v Sloveniji tudi v zimskem času ?



JABOLKA – gala, idared, jonagold, jonatan,...



HRUŠKE – viljamovka, konferans,...



KAKI ali DATLJEVA SLIVA ali JAPONSKO JABOLKO