

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,

23.01.2023

DOP. MALICA

mlečni zdrob s posipom (7),
banana

KOSILO

paradižnikova juha (1),
piščančje bedro,
kus kus (1),
zelena solata s koruzo

POP. MALICA

grški jogurt (7),
mandarina

torek,

24.01.2023

DOP. MALICA

mesno-zelenjavni namaz (3),
polbeli kruh (1),
čaj z medom

KOSILO

goveja juha s cmočki (1,3,7),
gratinirani metuljčki z
mletim mesom (1,3,7),
rdeča pesa,
ananas


POP. MALICA

slanik (1),
sadni napitek

sreda,

25.01.2023

DOP. MALICA

umešana jajca (3),
temni kruh (1),
ŠŠ korenček, 
redčen bezgov sok

KOSILO

piščančja obara z zdrobovimi
žličniki (1,3,7,9),
kruh (1),
sladki skutini štruklji (1,3,7)

POP. MALICA

ajdova bombeta (1),
skuta s podloženim sadjem (7)

četrtek, 26.01.2023

DOP. MALICA

kajzerica (1),
mortadela,
sir (7),
čaj z medom

KOSILO

zelenjavna kremna juha (9),
rižota z gobami,
pisana solata

POP. MALICA

oreščki (8),
sadni napitek

petek, 27.01.2023

DOP. MALICA

sirova štručka (1,7),
čokoladno mleko (7),
ŠŠ kaki



KOSILO

mesne kroglice,
pire krompir (7),
zelena solata,
indijanček (1,3,7,8)

POP. MALICA

krekerji (1),
lahki mlečni namaz (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.

Katera zimska zelenjava ne sme manjkati na krožnikih ?

- so vir različnih vitaminov in mineralov
- zelje, por, ohrovt, rdeča pesa

