

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,**  
**30.01.2023**

## **DOP. MALICA**

buhtelj s čokoladnimi zrnji (1,7),

ŠS mandarina,

mleko (7)



## **KOSILO**

gobova kremna juha (1,7),

svinjski zrezek v gobovi omaki,

kruhovi cmoki (1,3,7),

rdeča pesa

## **POP. MALICA**

suhi ananas (12),

sadni napitek

**torek,**

**31.01.2023**

## **DOP. MALICA**

medeni namaz (7),

temni kruh (1),

sadni čaj

## **KOSILO**

piščančja nabodala,

džuvec riž,

zeleno solata s fižolom,

šolska kocka

## **POP. MALICA**

sezamova štručka (1,11),

sadni jogurt (7)

**sreda,**

**01.02.2023**

## **DOP. MALICA**

ovseni kosmiči s suhim

sadjem (1,12),

toplo mleko (7),

banana

## **KOSILO**

goveja juha z zlatimi

kroglicami (1,3,7),

ribja štruca (4),

pečen krompir z zelenjavo,

zeleno solata

## **POP. MALICA**

maslena špirala (1,3,7),

sadni napitek

**četrtek, 02.02.2023**

**DOP. MALICA**

sendvič (1,7),  
mini rolada (1,3,7),  
voda

**KOSILO**

boranja z govejim mesom (9),  
kruh (1),  
palačinke s čokoladnim nadevom (1,3,7,8),  
sadje

**POP. MALICA**

keksi z ovsenimi kosmiči (1,3,7),  
sadni napitek

**petek, 03.02.2023**

**DOP. MALICA**



pašteta,  
ŠS redkvice,  
temni kruh (1),  
čaj z medom

**KOSILO**

zelenjavna bistra juha (9),  
krompirjevi ocvrtki s skuto (1,3,7),  
hrenovka,  
zeljna solata

**POP. MALICA**

napolitanke (1,6,8),  
sadje



**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.**

6 najbolj zdravih in koristnih živil, ki jih moramo uživati v zimskem času



juha; ribe, jajca in sir; toplo mleko; cvetača in brokoli; kaša; korenovke