

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,

06.03.2023

DOP. MALICA

makova štručka (1,7),
sadni jogurt (7),
suho sadje (12),

KOSILO

goveja juha,
sirovi tortelini (1,3,7),
tunina omaka (4),
zeljna solata


POP. MALICA

biga (1),
marmelada,
mleko (7)

torek,

07.03.2023

DOP. MALICA

suha salama,
temni kruh (1),
ŠS paradižnik, 
redčen multivitaminski sok

KOSILO

fižolova juha (1,3,7),
ocvrti sir (1,3,7),
pečen krompirček,
zelena solata,
tatarska omaka (3,7,10)

POP. MALICA

grisini palčke (1),
jabolčni sok

sreda,

08.03.2023

DOP. MALICA

medeni namaz (7),
rženi kruh (1),
čaj

KOSILO

piščančji paprikaš,
široki rezanci (1,3),
paradižnikova solata,
ananas

POP. MALICA

keksi z ovsenimi kosmiči (1),
sadni napitek

četrtek, 09.03.2023

DOP. MALICA

mlečni riž s posipom (7),
banana

KOSILO


krompirjeva enolončnica s hrenovko (9),
kruh (1),
jabolčni zavitek (1,7)

POP. MALICA

ajdova bombeta (1),
jetrna pašteta

petek, 10.03.2023

DOP. MALICA

čokoladni navihanček (1,3,7,8),
mleko (7),
ŠS mandarina 

KOSILO

kokošja juha (9),
goveji zrezek v omaki,
kruhovi cmoki (1,3,7),
zelena solata

POP. MALICA

slanik (1),
jagodni sok

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.
- ❖ 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.**

Kakšno in katero zelenjavo uživati v mesecu marcu?

Sezonsko, sveže in hranljivo ter zelenjavo, ki je bogat vir C vitamina.

- listnati ohrovt
 - por
- cvetača in brokoli
 - artičoke
 - špinača

