

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,**

**13.03.2023**

## **DOP. MALICA**

roglič s semeni (1,3,7),

vaniljev puding (7),

ŠS hruška



## **KOSILO**

paradižnikova juha,

mesni polpeti (1,3),

pire krompir s korenčkom (7),

zelena solata s koruzo

## **POP. MALICA**

sirova štručka (1,7),

čokoladno mleko (7)

**torek,**

**14.03.2023**

## **DOP. MALICA**

kajzerica (1),

piščančje prsi,

sir (7),

redčen bezgov sok

## **KOSILO**

segedin golaž (9),

krompir v oblicah,

sladoled (7,8)

## **POP. MALICA**

suhe banane (12),

sadni napitek

**sreda,**

**15.03.2023**

## **DOP. MALICA**

ovseni kosmiči s sadjem (1),

toplo mleko (7),

banana

## **KOSILO**

piščančja obara (9),

skutini štrklji (1,3,7),

sadni kompot

## **POP. MALICA**

skuta s podloženim sadjem (7),

jabolko

**četrtek, 16.03.2023**

**DOP. MALICA**

umešana jajčka (3),  
temni kruh (1),  
ŠS korenček,  
redčen ribezov sok

**KOSILO**

gobova kremna juha (1,7),  
puranja nabodala,  
džuvec riž,  
zelena solata,  
sadje

**POP. MALICA**

napolitanke (1,7,8),  
sadni napitek

**petek, 17.03.2023**

**DOP. MALICA**

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

**KOSILO**

goveja juha z rezanci (1,3),  
špageti (1),  
milanska omaka (9),  
paradižnikova solata

**POP. MALICA**

zeliščna štručka (1,7),  
navadni tekoči jogurt (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 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.**

### SEZONSKA ZELENJAVA V MESECU MARCU



V MESECU MARCU LAHKO NABIRAMO RAZLIČNO LISTNATO ZELENJAVO, KI JE BOLJ ODPORNA NA MRAZ. TO SO PREDVSEM ŠPINAČA, BLITVA IN ŠTEVILNE SOLATE.

