

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,
20.03.2023

DOP. MALICA

jetrna pašteta (7),
temni kruh (1),
redčen bezgov sok

KOSILO


zelenjavna bistra juha (9),
njoki s paradižnikovo
omako (1),
parmezan (7),
zeljna solata,
biskvitni kolač (1,3,7)

POP. MALICA

osje gnezdo (1,3,7,8),
jagodni sok

torek,
21.03.2023

DOP. MALICA

mlečni kruhov rogljič (1,7),
čokoladno mleko (7),
ŠS mandarina 

KOSILO

puranji zrezek v smetanovi
omaki (7),
riž z grahom,
zelena solata

POP. MALICA

prepečenec (1),
med

sreda,
22.03.2023

DOP. MALICA

aljaževa salama,
kisle kumarice,
kajzerica (1),
ledeni čaj

KOSILO

goveja juha,
hrenovka v testu (1,3),
francoska solata (3,10)

POP. MALICA

suhi ananas (12),
sadni napitek

četrtek, 23.03.2023

DOP. MALICA

topljeni sir (7),
pisani kruh (1),
ŠS paprika,
redčen multivitaminski sok



KOSILO

gobova kremna juha (1,7),
mesna štruca (3),
pražen krompir,
zelená solata s fižolom

POP. MALICA

vaniljev jogurt (7),
jabolko

petek, 24.03.2023

DOP. MALICA

polenta z mlekom in posipom (7),
banana

KOSILO

bograč (9),
kruh (1),
sadje

POP. MALICA

slani prigrizek (1,6,7),
sadni napitek

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 pridružujemo 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.**

POMLAD 2023



- začetek pomladi: 21. marec

- prvi znanilci pomladi



ZVONČEK, KRONICA,
ŽAFRAN, PODLESNA
VETRNIKA, JETRNIK,
TROBENTICA IN
TELOH

