

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,
27.03.2023

DOP. MALICA

piščančja posebna salama,

sir (7),

ŠS paradižnik,

kajzerica (1),

redčen bezgov sok



KOSILO

zelenjavna enolončnica s
stročnicami (9),

šmorn s posipom (1,3,7),

sadni kompot

POP. MALICA

bombeta z makom (1),

sadni tekoči jogurt (7)

torek,

28.03.2023

DOP. MALICA

čokoladne kroglice (1,8),

toplo mleko (7),

banana

KOSILO

goveja juha z zlatimi

kroglicami (1,3,7),

piščančji medaljoni v omaki,

pečen krompirček,

zeleni solata

POP. MALICA

slanik (1),

marelični sok

sreda,

29.03.2023

DOP. MALICA

sezamova štručka (1,11),

skuta s podloženim sadjem (7),

ŠS jabolko



KOSILO

pašta fižol s klobaso (9),

kruh (1),

muffin s čokolado (1,3,7,8)

POP. MALICA

grisini palčke (1),

jagodni sok

četrtek, 30.03.2023

DOP. MALICA

mesno-zelenjavni namaz (3),

temni kruh (1),

redčen borovničev sok

KOSILO

porova juha (1,7),

makaronovo meso (1),

zeljna solata s fižolom

POP. MALICA

čokoladni puding (7),

suhe marelice (12)

petek, 31.03.2023

DOP. MALICA

kokosova potica (1,3,7),

mleko (7)

KOSILO

bučna juha,

kanelon s sirom (1,3,7),

krompirjeva solata,

sadje

POP. MALICA

ajdova bombeta (1),

junior pašteta

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.**



SVETOVNI DAN VODA – 22. marec

Svetovni dan voda obeležujemo vsako leto 22. marca, od leta 1992, ko je bil izbran na konferenci Združenih narodov o okolju in razvoju v brazilskem mestu Rio de Janeiro.

Njegov namen je ozaveščanje o pomenu pitne vode

ter trajnostne rabe vodonosnikov.



*No water
no life.
No blue
no green*

