

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,
17.04.2023

DOP. MALICA
pica margerita (1,7),
redčen multivitaminski sok

KOSILO

ješprenčkova
enolončnica (1,9),
kruh (1),
grozdje

POP. MALICA

slani krekerji (1),
mlečni namaz (7)

torek,
18.04.2023

DOP. MALICA
čokoladne kroglice (1),
toplo mleko (7),
banana

KOSILO

mrežna pečenka z omako,
skutni štruklji (1,3,7),
zeleno solata

POP. MALICA

polnozrnati francoski
roglič (1,3,7),
sadni napitek

sreda,
19.04.2023

DOP. MALICA
osje gnezdo (1,3,7,8),
čokoladno mleko (7),
ŠS jagode

KOSILO

goveja juha z zlatimi
kroglicami (1,3,7),
kranjska klobasa,
pražen krompir,
motovilec

POP. MALICA

slanik (1),
ledeni čaj

četrtek, 20.04.2023

DOP. MALICA

marmelada,
kruh (1),
jabolčni sok

KOSILO

porova juha (1,7),
piščančje perutničke,
kus kus (1),
zelenjavna priloga,
indijanček (1,3,7)

POP. MALICA

skuta s podloženim sadjem (7),
hruška

petek, 21.04.2023

DOP. MALICA

piščančja salama,
sir (7),
ŠS paradižnik,
kajzerica (1)

KOSILO

paradižnikova juha,
file osliča (4),
pečen krompirček,
šopska solata (7)

POP. MALICA

suhe banane (12),
ananasov 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.
- ❖ Upoštevamo 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.
- ❖ Neparabljeni 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 ZDRAVJA

- 7. april

- letošnji slogan: "Zgradimo pravičen in zdrav svet."
- poskrbimo za svoje zdravje s pestro in uravnoteženo prehrano:
 1. uživajmo veliko sadja in zelenjave
 2. uživajmo veliko polnozrnatih živil in stročnic
 3. uživajmo čim manj predelanih živil
 4. omejimo vnos sladkorja, nasičenih maščob in alkohola

