

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,
08.05.2023

DOP. MALICA

pašteta (7),
temni kruh (1),
redčen pomarančni sok

KOSILO

špageti (1),
bolonjska omaka (9),
šopska solata (7),
lubenica

POP. MALICA

sezamova štručka (1,11),
čokoladno mleko (7)

torek,

09.05.2023

DOP. MALICA

mesno-zelenjavni namaz (3),
paprika,
temni kruh (1),
jabolčni sok

KOSILO

fižolova juha (1,3,7),
piščančji cordon bleu (1,3),
pire krompir z drobnjakom (7),
kumarična solata

POP. MALICA

biga (1),
marmelada

sreda,

10.05.2023

DOP. MALICA

mlečni zdrob s posipom (1,7),
banana

KOSILO

goveja juha z zlatimi
kroglicami (1,3,7),
goveji zrezek v poprovi omaki,
pražen krompir,
zelena solata s koruzo

POP. MALICA

keksi z ovsenimi kosmiči (1),
grozdje

četrtek, 11.05.2023

DOP. MALICA

čokoladni namaz (7,8),

koruzni kruh (1),

mleko,

jabolko

KOSILO

paradižnikova juha,

špinačni polpeti s feta sirom (7),

pečen krompirček,

zelena solata

POP. MALICA

grisini palčke (1),

skuta s podloženim sadjem (7)

petek, 12.05.2023

DOP. MALICA

mortadela,

sir (7),

kajzerica (1),

borovničev sok

KOSILO

pašta fižol (9),

kruh (1),

cmoki z jagodnim nadevom (1,3,7,12)

POP. MALICA

frutabela (1,6,7,8),

multivitaminski 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.
- ❖ 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.**

MESEC MAJ

- mesecu maju z drugo besedo rečemo VELIKI TRAVEN
- mesec maj je ime dobil po rimski boginji Maji – boginja pomladi in rodovitnosti
- mesec maj je najbolj znan po naslednjih praznikih:
 - 1. maj – praznik dela
 - 9. maj – dan Evrope
 - 20. maj – svetovni dan čebel

