

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,
15.05.2023

DOP. MALICA

čokoladni navihanček (1,3,7,8),

mleko (7),

jagode

KOSILO

goveja juha,

puranji zrezek v smetanovi
omaki (7),

njoki (1),

zelena solata

POP. MALICA

slanik (1),

sadni napitek

torek,

16.05.2023

DOP. MALICA

topljeni sir (7),

paradižnik,

temni kruh (1),

borovničev sok

KOSILO

zelenjavna enolončnica (9),

čokoladne palačinke (1,3,7,8),

sadni kompot

POP. MALICA

jabolčni krlji (12),

sadni napitek

sreda,

17.05.2023

DOP. MALICA

tunin namaz (4,7),

temni kruh (1),

redkvica,

redčen pomarančni sok

KOSILO

paradižnikova juha,

kaneloni s šunko in sirom (1,3,7),

pire krompir (7),

kumarična solata

POP. MALICA

sadni jogurt (7),

jabolko

četrtek, 18.05.2023

DOP. MALICA

mlečna prosena kaša s posipom (1,7),
banana

KOSILO

porova juha,
čevapčiči,
krompirjeva solata,
ajvar

POP. MALICA

slani prigrizki (1),
sadni napitek

petek, 19.05.2023

DOP. MALICA

piščančja prsa,
sir (7),
kajzerica (1),
ananasov sok

KOSILO

mesna lasanja (1,7,9),
paradižnikova solata,
kokosova kocka (1,3,7,8)

POP. MALICA

prepečenec (1),
med

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.**

20. maj – svetovni dan čebel

Svetovni dan čebel je posvečen čebelam in drugim opraševalcem, ki igrajo pomembno vlogo pri varnosti s prehransko oskrbo, njihova prisotnost pa je tudi pokazatelj stanja lokalnega okolja. Poleg tega je človek udomačil čebele za pridobivanje medu in drugih čebeljih pridelkov (matični mleček, cvetni prah, čebelji vosek in propolis).



Ste vedeli, da imamo Slovenci največ čebelarjev na prebivalca na svetu?