

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: SI56 0126 1603 0665 280
ID za DDV: SI34317627



Jedilnik

ponedeljek,
29.05.2023

DOP. MALICA

kajzerica (1),
suha salama,
sir (7),
paprika,
voda

KOSILO

dunajski zrezek (1,3),
pečen krompir,
šopska solata,
sladoled (7)

POP. MALICA

slanik (1,7),
jabolko

torek,
30.05.2023

DOP. MALICA

makova štručka (1,7),
sadni jogurt (7),
grozdje

KOSILO

bistra zelenjavna juha (9),
piščančje kračke,
kus kus (1),
kuhana zelenjava

POP. MALICA

suhe banane (12),
kefir (7)

sreda,
31.05.2023

DOP. MALICA

polnozrnatni kruh (1),
tamar namaz (7),
paradižnik,
voda

KOSILO

telečja enolončnica (9),
temni kruh (1),
jabolčni zavitek (1,3,7)

POP. MALICA

zelenjavni krožnik

četrtek, 01.06.2023

DOP. MALICA

toast (1),
prešana slanina,
sir (7),
sadni smoothie

KOSILO

gobova kremna juha (1,7),
makaronovo meso,
zelena solata

POP. MALICA

puding (7),
sadje

petek, 02.06.2023

DOP. MALICA

temni kruh (1),
umešana jajca (3),
mleko

KOSILO

goveja juha z rezanci (1),
krompirjevi svaljki z drobtinami (1,12),
zelena solata s koruzo

POP. MALICA

crispy ploščice (1),
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 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.**