

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,
05.06.2023

DOP. MALICA

temni kruh (1),
marmelada
maslo (7),
redčen bezgov sok

KOSILO

bučna juha,
rižota s piščancem in
zelenjavo,
paradižnikova solata,
sladoled (7)

POP. MALICA

navadni jogurt (7),
sadje

torek,
06.06.2023

DOP. MALICA

makova štručka (1,7),
skuta s podloženim sadjem (7),
grozdje

KOSILO

goveja juha z rezanci (1,3),
makaroni s tunino
omako (1,3,4),
stročji fižol

POP. MALICA

jabolčni krlji (12),
sadni napitek

sreda,
07.06.2023

DOP. MALICA

koruzni kosmiči (1),
mleko (7),
banana

KOSILO

bistra zelenjavna juha,
goveji zrezek v gobovi omaki,
kruhovi cmoki (1,3,7),
rdeča pesa

POP. MALICA

grisini palčke (1),
mlečni namaz (7)

četrtek, 08.06.2023

DOP. MALICA

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

KOSILO

krompirjeva enolončnica s hrenovko (9),
temni kruh (1),
sladki skutini štruklji (1,3,7)

POP. MALICA

sadni krožnik

petek, 09.06.2023

DOP. MALICA

rženi kruh (1),
mesno-zelenjavni namaz (3),
paprika,
voda

KOSILO

ribje palčke (4),
blitva s krompirjem,
melona

POP. MALICA

sirova štručka (1,7),
mleko (7)

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.**

JUNIJ 2023

- mesec junij ali rožnik je šesti mesec v letu
- v mesecu juniju se prične koledarsko poletje
- v mesecu juniju se pričnejo poletne počitnice

5. junij = svetovni dan okolja

