

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,**

**03.10.2022**

## **DOP. MALICA**

mesni burek (1),  
navadni tekoči jogurt (7)

## **KOSILO**

paradižnikova juha,  
rižota z gobami,  
zelena solata

## **POP. MALICA**

polnozrnata bombeta (1),  
skuta s podloženim  
sadjem (7)

**torek,**

**04.10.2022**

## **DOP. MALICA**

buhtelj z marmelado (1,3,7),  
čokoladno mleko (7),  
ŠS hruška



## **KOSILO**

bograč (9),  
kruh (1),  
skutin zavitek (1,3,7)

## **POP. MALICA**

riževi vafli (7),  
banana

**sreda,**

**05.10.2022**

## **DOP. MALICA**

polenta z mlekom in  
posipom (7),  
banana

## **KOSILO**

bučna juha s semeni (1,7),  
pečenica,  
zeljne krpice

## **POP. MALICA**

sirova štručka (1,7),  
mleko (7)

**četrtek, 06.10.2022**

**DOP. MALICA**

umešana jajca (3),  
pirin kruh (1),  
ŠS češnjev paradižnik,  
čaj



**KOSILO**

mesni sir,  
pire krompir (7),  
paradižnikova solata,  
sadje

**POP. MALICA**

puding (7),  
jabolko

**petek, 07.10.2022**

**DOP. MALICA**

kajzerica (1),  
aljaževa salama,  
sir (7),  
čaj

**KOSILO**

telečja obara (9),  
šmorn (1,3,7),  
čežana

**POP. MALICA**

mešani oreščki s suhim sadjem (8),  
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 SO<sub>2</sub>; 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.**

### STE VEDELI ?

#### 16. OKTOBER JE SVETOVNI DAN HRANE

- ~ izbirajmo lokalno ~
- ~ kupujmo sezonsko ~
- ~ pridelujmo domače ~

