

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

26.09.2022

DOP. MALICA

temni kruh (1),
čokoladni namaz (7,8),
mleko (7),
hruška

KOSILO

gobova kremna juha (1,7),
piščančji paprikaš,
široki rezanci (1,3),
zelena solata

POP. MALICA

makova štručka (1,7),
sadni kefir (7)

torek

27.09.2022

DOP. MALICA

ovseni kruh (1),
tunin namaz (4,7),
čaj

KOSILO

goveja juha z rezanci (1,3),
zelenjavna lazanja (1,3,7),
paradižnikova solata,
sadje

POP. MALICA

sadni mafin (1,3,7),
mleko (7)

sreda

28.09.2022

DOP. MALICA

rešetko z belim nadevom
(1,3,7),
jabolko,
čaj

KOSILO

ričet s koščki klobase (1,9),
cmoki s slivovim nadevom
(1,3,7,12),
sadni kompot

POP. MALICA

suhe banane,
sadni napitek

četrtek, 29.09.2022

DOP. MALICA

kajzerica (1,7),

mortadela,

sir (7),



šS paradižnik,

redčen pomarančni sok

KOSILO

tortelini z lososovo omako (1,3,4,7),

kumarična solata,

kokosova kocka (1,3,7)

POP. MALICA

osje gnezdo (1,3,7,8),

nektarina

petek, 30.09.2022

DOP. MALICA

mlečna prosena kaša z medom (1,7),

banana

KOSILO

grahova juha,

telečja pečenka,

krompirjevi ocvrtki (1,3,7,12),

zelena solata s fižolom

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.
- ❖ 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 ?

Izvirno ime za mesec september je kimavec, po sadju, ki v tem jesenskem mesecu zrelo »kima« na vejah sadnega drevja.

Izvirno ime za mesec oktober je vinotok, po grozdju, trgatvi in vinu.

