

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

19.09.2022

DOP. MALICA

kajzerica (1,7),
piščančja salama,
sir (7),
kisla kumarica,
jabolčni sok

KOSILO

goveja juha s
kroglicami (1,3,7,9),
špageti z bolonjsko
omako (1,3,9),
zeljna solata s fižolom

POP. MALICA

mlečni kruh (1,3,7),
hruška

torek

20.09.2022

DOP. MALICA

sezamova štručka (1,11),
pašteta argeta junior (7)
ŠS grozdje,
voda



KOSILO

svinjski zrezek v naravni
gobovi omaki,
krompirjevi svaljki (1,3,7,12),
zelena solata

POP. MALICA

temni kruh (1),
korenček

sreda

21.09.2022

DOP. MALICA

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

KOSILO

cvetačna kremna juha (7),
pica s šunko in sirom (1,7),
paradižnikova solata,
lubenica

POP. MALICA

suho sadje,
puding (7)

četrtek, 22.09.2022

DOP. MALICA

hot dog štručka (1,6),
hrenovka,
majoneza (3),
čaj

KOSILO

zelenjavna enolončnica (9),
kruh (1),
jabolčna pita (1,3)

POP. MALICA

žemlja (1),
sadna skuta (7)

petek, 23.09.2022

DOP. MALICA

temni kruh (1),
porcijsko maslo (7),
med,
mleko (7)

KOSILO

kanelon s šunko in sirom (1,3,7),
pražen krompir,
zelena solata,
sadje - fige

POP. MALICA

grisini palčke (1),
sadni smoothie

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.**

Hrana je gorivo. Jej, da boš živel, ne živi zato, da bi jedel. - Moliere

3 skrivnosti življenja: živi preprosto, dobro jej in se pogosto smej.

