

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,
10.10.2022

torek,
11.10.2022

sreda,
12.10.2022

DOP. MALICA

francoski rogljiček (1,3,7),
skuta s podloženim
sadjem (7),
ŠS jabolko

KOSILO

piščančje kračke,
dušena zelenjava,
kus kus (1),
biskvitni kolač z
lešniki (1,3,7,8)

POP. MALICA

krekerji (1),
piščančja pašteta (3,6,7)

DOP. MALICA

ovseni kosmiči s suhim
sadjem (1),
toplo mleko (7),

KOSILO

goveja juha z zlatimi
kroglicami (1,3,7),
mesna štruca (3),
pečen krompir,
rdeča pesa

POP. MALICA

osje gnezdo (1,3,7),
grozdje

DOP. MALICA

ovseni kruh (1),
maslo (7),
marmelada,
čokoladno mleko (7)

KOSILO

gobova kremna juha (1,7),
gratinirani metuljčki z
zelenjavo in
parmezanom (1,7),
zeleni solata

POP. MALICA

sadni kefir (7),
nektarina

četrtek, 13.10.2022

DOP. MALICA

temna bombeta (1),
topljeni sir (7),
ŠS mandarina,
čaj

KOSILO

krompirjeva enolončnica s hrenovko,
skutine palačinke (1,3,7),
sadni kompot

POP. MALICA

makova štručka (1),
mleko vanilija (7)

petek, 14.10.2022

DOP. MALICA

temni kruh (1),
puranje prsi,
sir (7),
paprika,
redčen jabolčni sok

KOSILO

korenčkova juha,
file osliča (4),
blitva s krompirjem,
paradižnikova solata,
sadje

POP. MALICA

slanik (1),
ananasov sok

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.
- ❖ Neprabljeni 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.**

PRAVI PRIJATELJ MESECA OKTOBRA JE ZAGOTOVO KOSTANJ

Kostanji so edini oreščki, ki vsebujejo vitamin C (100 g zagotovi 40% dnevnih potreb po tem vitaminu).

Največje in najstarejše kostanjevo drevo raste na Siciliji na gori Etna. Staro je med 2000 in 4000 let, premer njegovega debla pa meri skoraj 58 metrov.

