

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,
17.10.2022

DOP. MALICA

hiper štručka (1,7),

čaj z medom,

ŠS suhe marelice (12)



KOSILO

porova juha,

mesne kroglice z omako,

krompir v oblicah,

zelena solata

POP. MALICA

ajdova bombeta (1),

jabolko

torek,

18.10.2022

DOP. MALICA

temni kruh (1),

tunina pašteta (4,6,7),

čaj z medom

KOSILO

zelenjavna enolončnica z
ribano kašo (1,3,9),

kruh (1),

skutini štrklji (1,3,7),

sadje

POP. MALICA

grški jogurt (7),

hruška

sreda,

19.10.2022

DOP. MALICA

čokolino (1,6,8),

toplo mleko (7),

banana

KOSILO

goveja juha z rezanci (1,3),

svinjska ribica v omaki,

kruhovi cmoki (1,3,7),

zeljna solata

POP. MALICA

keksi čebelica Maja (1,3,7),

marelični sok

četrtek, 20.10.2022

DOP. MALICA

bela žemlja (1),

suha salama,

ŠS sveža paprika,

ananasov sok



KOSILO

paradižnikova juha,

gobovi/sirovi kaneloni (1,3,7),

krompirjeva solata,

tatarska omaka (3,9,10)

melona

POP. MALICA

sirova štručka (1,7),

mleko (7)

petek, 21.10.2022

DOP. MALICA

osje gnezdo z rozinami (1,3,7),

čokoladno mleko (7),

mandarina

KOSILO

chili con carne,

kruh (1),

šolska kocka s smetano in
sadjem (1,3,7)

POP. MALICA

grisini palčke (1),

BIO jogurt Panna cotta (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.**

KATERE SO JESENSKE DOBROTE NARAVE ?

