

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,

07.11.2022

DOP. MALICA

sirova štručka (1,7),
čokoladno mleko (7),

ŠS jabolko



KOSILO

zelenjavna kremna juha (1,7,9),
svinjski zrezek v gobovi
omaki (7),
dušeni riž z grahom,
kumarična solata

POP. MALICA

suh ananas (12),
sadni napitek

torek,

08.11.2022

DOP. MALICA

polnozrnat kruh (1),
maslo (7),
marmelada,
redčen pomarančni sok

KOSILO

paradižnikova juha,
špinačni tortelini (1,3,7),
tunina omaka (4,7),
zelena solata,
sadje

POP. MALICA

mlečna rezina lumpi (1,3,6,7)

sreda,

09.11.2022

DOP. MALICA

rešetko jogurt mango (1,3,7),

čaj,

ŠS kaki



KOSILO

pasulj s klobaso (1,9),
kruh (1),
čokoladna potica (1,3,7)

POP. MALICA

skuta s podloženim sadjem (7)

četrtek, 10.11.2022

DOP. MALICA

kajzerica (1,7),
aljaževa salama,
sir (7),
kisle kumarice,
voda

KOSILO

goveja juha s cmočki (1,3),
ocvrti sir (7),
pire krompir z drobnjakom (7),
paradižnikova solata

POP. MALICA

navadni tekoči jogurt (7),
mandarina

petek, 11.11.2022

DOP. MALICA

musli z okusom čokolade (1,8),
toplo mleko (7),
banana

KOSILO

piščančje bedro,
rdeče zelje,
mlinci (1),
čokoladni puding s smetano (7)

POP. MALICA

makova štručka (1,7),
jabolčni 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.
- ❖ 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.

11. NOVEMBER - MARTINOVO



MARTINOVA POJEDINA:

perutninsko meso –
piščanec, raca ali gos,
mlinci,
rdeče zelje