

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,
14.11.2022

DOP. MALICA

umešana jajca (3),

temni kruh (1),

ŠS češnjev paradižnik,

voda



KOSILO

goveja juha z rezanci (1,3),

krvavica,

kislo zelje,

krompir v oblicah,

sadje

POP. MALICA

grisini palčke (1),

jabolčni sok

torek,

15.11.2022

DOP. MALICA

čokoladne kroglice (1,7),

toplo mleko (7),

banana

KOSILO

porova juha,

mesni polpeti (1,3,7),

pire krompir z drobnjakom (7),

zelena solata s fižolom

POP. MALICA

puding (7),

jabolko

sreda,

16.11.2022

DOP. MALICA

kajzerica (1),

mortadela,

čaj,



ŠS mandarina

KOSILO

ješprenčkova
enolončnica (1,9),

kruh (1),

čokoladne
palačinke (1,3,7,8)

POP. MALICA

krekerji (1),

junior pašteta

četrtek, 17.11.2022

DOP. MALICA

ovseni kruh (1),
topljeni sir za mazanje (7),
čaj

KOSILO

grahova kremna juha (7),
ribje palčke (4),
pečen krompir,
paradižnikova solata,
sadje

POP. MALICA

bio smoothie breskev (7)

petek, 18.11.2022

DOP. MALICA

tradicionalni slovenski zajtrk -
kruh (1), med, maslo (7),
mleko (7), jabolko

sezamova štručka (1,11),
ananasov sok

KOSILO

golaž,
polenta,
zelena solata,
skutina pita (1,3,7)

POP. MALICA

mešani oreščki s suhim sadjem (8)

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. **mehužci** 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.**

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK – 18.11.2022

V slovenskih vrtcih, osnovnih šolah, zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter drugih institucijah oz. javnih zavodih danes poteka Tradicionalni slovenski zajtrk pod sloganom »Zajtrk s sadjem – super dan!«.



Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je osrednji dogodek dneva slovenske hrane, ki so ga v vrtcih in osnovnih šolah v sedanji obliki in na nacionalni ravni oz. vseslovenskem obsegu prvič izvedli leta 2011. Že prej pa so ga na pobudo Čebelarske zveze Slovenije izvajali v mnogih vzgojno-izobraževalnih zavodih. Projekt je z leti prerasel v vseslovenski dogodek, ki zaživi vsak tretji petek v novembru in se iz osnovnih šol širi tudi v različne druge ustanove.

