



JEDILNIK

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

ID za DDV: SI34317627

PONEDELJEK, 11. 09. 2023

MALICA: BIO jogurt (7), buhtelj (1,3,7), jabolko

KOSILO: Porova juha, telečja pečenka, pire krompir z rumeno bučo (7), zelena solata

P.MALICA: BIO riževi vaflji, 100% ananasov sok



TOREK, 12. 09. 2023

MALICA: Pizza štručka (1,7), redčen jabolčni sok, pomaranča



KOSILO: Rižota s piščančjim mesom, paradižnikova solata s papriko, nektarine



P.MALICA: Prepečenec (1), skuta s sadjem (7)

SREDA, 13. 09. 2023

MALICA: Koruzni kosmiči (1), mleko (7), jabolko



KOSILO: Korenčkova juha z drobnjakom, lazanja (1,3,7), solata s kitajskim zeljem

P.MALICA: Mix oreščki (8), sadni jogurt (7)



ČETRTEK, 14. 09. 2023

MALICA: Čebulni kruh (1), piščančja pašteta (7), **SS: sveža paprika**, voda



KOSILO: Goveja juha (1), puranov golaž, polenta, zelena solata s fižolom



P.MALICA: Banana, vanilijev puding (7)

PETEK, 15. 09. 2023

MALICA: Makovka (1), sir (7), ŠS kislo zelje, voda

KOSILO: Zelenjavni/sojini polpeti (1), špinačna polivka s smetano (7), pečen krompir, rdeča pesa

P.MALICA: Kifeljc (1), jabolčni sok



**Kaj lahko storиш za svoje zdravje?
Sledi smernicam zdrave prehrane.**



#12korakov #NIJZ

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 tudi 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 za zdravo prehrano. Jedi ne zgoščujemo z belo moko, 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 nudimo določene dietne obroke, za katere lahko zagotovimo pogoje (potrebno zdravniško potrdilo).
- Z združenimi močmi skrbimo za okolje, ločujemo in zmanjšujemo količino odpadkov.

V naši kuhinji veje dobra volja, zato jo vnašamo tudi v pripravo in postrežbo hrane. Veseli smo konstruktivne kritike, ne branimo pa se tudi lepe besede in pohval.

Posebni dosežki: Uspelo nam je izkoreniniti šolsko lakoto, še vedno pa si s pestrim jedilnikom prizadevamo preprečevati izbirčnost.

Dobrodošli in dober tek!

Zakon o šolski prehrani:

<https://www.gov.si/teme/solska-prehrana/>

Prijava in odjava šolskih obrokov:

<https://www.os-vrhovci.si/prehrana/>

Za prejem kosila učenci potrebujejo kartico za evidentiranje. Nadomestno **kartico** lahko naročite v računovodstvu.

Urnik prehrane:

Malica od 9.55 do 10.15, kosilo od 12.00 do 14.30,
popoldanska malica – prevzem ob kosilu,
postrežba po dogovoru.