



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: SI56 0126 1603 0665 280
ID za DDV: SI34317627

PONEDELJEK, 09. 10. 2023

MALICA: Temen kruh (1), čokoladni namaz (8), mleko (7), **ŠS jabolko**

KOSILO: Bistra juha s kolerabo, njoki s piščancem v rdeči smetanovi omaki (1,3,7), mešana zelena solata

P.MALICA: Vanilijevo mleko (1), banana



TOREK, 10. 10. 2023

DAN JEZIKOV - TRADICIONALNO SLOVENSKO KOSILO

MALICA: Pletenica s posipom (1), skuta s podloženim sadjem (7), zeliščni čaj

KOSILO: Goveja juha (1,3), pečenica, kisel zelje, pražen krompir, jabolko

P.MALICA: Mocarela (7), sveža paprika, žemljica (1)



SREDA, 11. 10. 2023

MALICA: Polbela žemlja (1), piščančja salama, kisle kumarice, redčen jabolčni sok

KOSILO: Zelenjavne palčke (1,3), kus-kus s peteršiljevo omako (1), mešana solata

P.MALICA: Grški jogurt s sadjem (7), žitni hrustljavi kruhki (1)



ČETRTEK, 12. 10. 2023

MALICA: Koruzni kosmiči (7), jogurt (7), banana

KOSILO: Zeljna juha, govedina Stroganoff, kuhan riž, rdeča pesa

P.MALICA: Skuta (7), slanik (1)



PETEK, 13. 10. 2023

MALICA: Sirova štručka (1,7), **ŠŠ melona**, manj sladek malinovec

KOSILO: Enolončnica kuharja Urbana - pašta fižol (1,3), BIO kostanjev mafin (1,3,7) 9vas, kruh (1), sadje

P.MALICA: Podvinska štručka s proseno kašo (1), jagodni sok



Na svetu obstaja med **6000** in **7000** jezikov, ki jih govori **7** milijard ljudi, ki živijo v **189** samostojnih državah.

V Evropi obstaja približno **225** avtohtonih jezikov.

Mnogi jeziki imajo **50.000** ali več besed.

V vsakdanjih pogovorih ljudje uporabljajo le nekaj **100** besed.

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.

ŠOLSKA
SHEMA
Evropske unije



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.
- Neuporabljeni 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.

