



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, 23. 10. 2023

MALICA: Polbela štruca (1), mortadela, olive, bezgov sirup

KOSILO: Segedin, kuhan krompir v kosih, jabolčni zavitek (1,3,7)

P.MALICA: Grisini (1), jogurt s sadjem (7)



TOREK, 24. 10. 2023

MALICA: Vegi pizza (1,7), redčen jabolčni sok

KOSILO: Pisana zelenjavna juha, čufti, polenta, zelena solata s fižolom

P.MALICA: Mešanica oreščkov (8), jabolko



SREDA, 25. 10. 2023

MALICA: Fitness Čokolino (5,8), mleko (7), banana

KOSILO: Juha iz pečene paprike, spomladanski zavitki (1), pečen krompir, zelena solata

P.MALICA: Žemlja (1), tunin namaz (4,7)



ČETRTEK, 26. 10. 2023

MALICA: Polbeli kruh (1), umešana jajca (3), ŠS češnjev paradižnik, voda

KOSILO: Porova juha, morska rižota (4,14), zelena solata s paradižnikom

P.MALICA: Vanilijev žepek (1,3,7), mleko (7)



PETEK, 27. 10. 2023

MALICA: Kruhov rogljiček (1), puding (7), zeliščni čaj

KOSILO: Čevapčiči, kajmak (7), krompirjeva solata, tortica (1,3,7), mešano sadje/kruh

P.MALICA: Hruška, skuta (7)



Zakaj se počitnice imenujejo po poljščini?

Nekoč se je šolski koledar prilagajal kmečkim opravilom, počitnice pa so bile namenjene delu, ne pa počitku.

Več o **KROMPIRJEVIH POČITNICAH**

v QR kodi:



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.

