



# JEDILNIK

Osnovna šola Vrhovci  
Cesta na Bokalce 1  
1000 Ljubljana

(01 423 03 70)  
e-naslov: [tajnistvo@os-vrhovci.si](mailto:tajnistvo@os-vrhovci.si)  
spletna stran: [www.os-vrhovci.si](http://www.os-vrhovci.si)  
TRR: SI56 0126 1603 0665 280  
ID za DDV: SI34317627

## PONEDELJEK, 04. 12. 2023

**MALICA:** Žepek s piščančjim nadevom (1,3,7), sadni kefir (7)  
**KOSILO:** Bujta repa (1), bio ajdovo pecivo (1), ribezov nektar  
**P.MALICA:** Mlečna štručka (1,7), banana



## TOREK, 05. 12. 2023

**MALICA:** Ciabata (1), Aljaževa salama, mocarela(7) , čaj z medom  
**KOSILO:** Bistra zelenjavna juha z jajcem (3), mrežna pečenka, dušen brstični ohrovt, kvinoja, motovilec v solati  
**P.MALICA:** Polnozrnati keksi (1,3), jabolko



## SREDA, 06. 12. 2023

**MALICA:** Kvašen parkelj (1,3,7), šolski vanilijev punč (7), **ŠS mandarina**  
**KOSILO:** Enolončnica s puranom in porom, kruh (1), jabolčni zavitek (1,3,7)  
**P.MALICA:** Kajzerica (1), sir (7), paprika



## ČETRTEK, 07. 12. 2023

**MALICA:** Umešana jajca, olive, kruh  
**KOSILO:** Česnova juhica proti prehladu, ocvrt sir/sir na žaru (1,3,7), grahov pire (7), zeljna solata Colslaw (7)  
**P.MALICA:** Grisini (1), tunina pašteta (4,6,7,9)



**PETEK, 08. 12. 2023**

**MALICA:** Slanik (1), skuta (7), **ŠS kaki**

**KOSILO:** Paradižnikova juha, pečen ribji file, riž z zeliščnim maslom (7), solata s koruzo

**P.MALICA:** Rustika (1), marmelada



# DOBRODOŠEL DECEMBER!



## 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 SO<sub>2</sub> ;
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.

