



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, 06. 11. 2023

MALICA: Kamutov kruh (1), marmelada, maslo (7), čaj z limono,

ŠS suhe hruške

KOSILO: Bučna juha s semenji, lazanja (1,3,7), solata s paradižnikom

P.MALICA: Zelenjavni krožnik s sirom (7), krekerji (1)



TOREK, 07. 11. 2023

MALICA: Mlečna prosena kaša (7), **ŠS suhe slive**, jabolko

KOSILO: Goveji ragu z njoki (1,3,7), solata s papriko, grozdje

P.MALICA: Sadna skuta (7), prepečenec (1)



SREDA, 08. 11. 2023

MALICA: Mesni burek (1,3), jogurt (7), pomaranča

KOSILO: Porova juha z jogurtom (7), pečen piščančji file s krompirjem, sveža srbska solata

P.MALICA: Buhtelj (1,3,7), mleko (7)



ČETRTEK, 09. 11. 2023

MALICA: Polnozrnat kruh (1), kuhan pršut, kisle kumarice, sadni čaj

KOSILO: Bistra juha z rezanci (1,3), ribja štruca (1,4), kuhan zelenjava, pire krompir (7), zelena solata z zeljem

P.MALICA: Masleni keksi (1,3,7), mandarina

PETEK, 10. 11. 2023

MALICA: Biga (1), kakav (7), mandarina

KOSILO: Krompirjev golaž, cesarski praženec (1,3,7), kruh (1), sadje

P.MALICA: Korenček, žemlja (1), sir za mazanje (3,7)



ENERGIJSKE PIJAČE? PREBERI!



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: mandlij, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilske 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 in 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.

