



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, 15. 01. 2024

MALICA: Kruhov rogljič (1), sadna skuta (7), ŠS mandarina

KOSILO: Piščančji paprikaš, njoki (1,3), mešana solata, sadje

P.MALICA: Mešani oreščki (8), suho sadje, sir (7)



TOREK, 16. 01. 2024

MALICA: Štručka šunka-sir (1,3,7), ŠS hruška, voda

KOSILO: Gobova juha (1), puranja mleta pečenka (1,3), kuskus z zelenjavno (1), zelena solata s čičeriko

P.MALICA: Graham grisini (1), grški jogurt



SREDA, 17. 01. 2024

MALICA: Ovsen kruh (1), maslo (7), med, čaj, jabolko

KOSILO: Grahova kremna juha (1), zelenjavna rižota, rdeča pesa

P.MALICA: Makovka (1,7), pomaranča



ČETRTEK, 18. 01. 2024

MALICA: Koruzni kosmiči (1), sadni jogurt (7), banana

KOSILO: Korenčkova juha s proseno kašo (1), paniran ribji file (1,3,4), špinaca s krompirjem (7), zelena solata

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

PETEK, 19. 01. 2024

MALICA: Hotdog štručka (1), hrenovka, ajvar/majoneza (3), redčen jabolčni sok

KOSILO: Bujta repa, pirin kruh (1), biskvitna rolada (1,3,7)

P.MALICA: Puding (7), banana

BUJTA REPA je tradicionalna **prekmurska enolončnica**, ki se značilno pripravlja v času kolin, se pravi, pozno jeseni, ko se zunaj znatno shladi. Čeprav za današnji čas to več ne drži, so nekoč bujto repo kuhali na domačijah le v času kolin. Od tod izvira tudi ime zanjo, saj »bujti« v prekmurščini pomeni »ubiti«.

Nekoč so kuharice bujto repo kuhale v črnih kuhinjah in v lončenih posodah. Vso leto so na kmetijah čez leto pripravljale sestavine za bujto repo, torej **proseno kašo, belo kisano repo** in

vrtno zelenjavovo. Naštete vrste hrane so jim služile predvsem v zimskem času, ko je bila bujta repa na jedilniku tudi po večkrat tedensko.

Vir: www.slovenec.org



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.