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, 22. 01. 2024

MALICA: BIO pirin jabolčni zavitek (1,3,7), BIO jogurt (7)
KOSILO: Koruzna juha , špinačni široki rezanci s tunino omako (1,3,4), zelena solata
P.MALICA: Riževi vaflji, redkvice

TOREK, 23. 01. 2024

MALICA: Žemlja (1), umešana jajca (3), **ŠS paprika**, voda
KOSILO: Brokolijeva juha, svinjska ribica, omaka iz sliv, kruhov cmok (1,3,7), mešana solata
P.MALICA: Bombeta s sezamom (1,11), sok iz temnega jagodičevja

SREDA, 24. 01. 2024

MALICA: Mlečni namaz Tamar (7), polbela štruca (1), redčen limonin sirup
KOSILO: Pasulj s klobaso (1), polbeli kruh (1), marmorni kolač (1,3,7,8), sadje
P.MALICA: BIO bananin mlečni napitek (7), biga (1)

ČETRTEK, 25. 01. 2024

MALICA: Pirin kruh (1), piščančja prsa, **ŠS kolerabica**, čaj
KOSILO: Smrkčeva modra juha, pečena piščančja bedrca, pražen krompir, solata z motovilcem in fižolom.
P.MALICA: Polnozrnati grisini (1), sir (7), sveži in suhi jabolčni krhlji

PETEK, 26. 01. 2024

MALICA: Kifeljc (1), puding (7), banana
KOSILO: Morska rižota (4), parmezan (7), paradižnikova solata s papriko, sadje
P.MALICA: Žitna ploščica (1,8), jabolko

Sadje in zelenjava sta pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin ter številnih drugih zdravju koristnih snovi;
Priporočljivo je, da ju vključimo v vsak obrok, s čemer izboljšamo hranilno vrednost obroka in hkrati zmanjšamo njegovo energijsko vrednost;
Ciljajmo na vsaj pet porcij zelenjave in sadja na dan (400 do 650 gramov, odvisno od naših energijskih potreb, pri čemer naj bo več zelenjave kot sadja);
Dobrodošlo je kombiniranje različnih vrst in barv - različne barve so običajno povezane z vsebnostjo različnih koristnih snovi;

vir: www.prehrana.si

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_2 ;
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.
- 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.