



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, 05. 02. 2024

MALICA: Muesli s suhim sadjem (1,8), jogurt (7), banana

KOSILO: Gobova kremna juha s kroglicami (1,7), ocvrt piščanec (1,3,7), pražen krompir, zelena solata s papriko

P.MALICA: Ananas, krekerji (1)



TOREK, 06. 02. 2024

MALICA: Šolski zelenjavno-mesni namaz (7), pirina štruca (1), **ŠS češnjev paradižnik**, čaj

KOSILO: Porova juha, špageti bolognese (1,3), solata z motovilcem

P.MALICA: Sir (7), bombeta (1), jabolko



SREDA, 07. 02. 2024

MALICA: Graham žemlja (1), kuhan pršut, kisle kumarice, voda

KOSILO: Pečena rebrca, mlinci (1,3), praženo zelje, jabolko

P.MALICA: Banana, mleko (7)



ČETRTEK, 08. 02. 2024

Prešernov dan,
slovenski kulturni praznik



MALICA: Makovka (1,6,7,11), sir za mazanje (3,7), kakav (1,6,7), ŠS mandarina

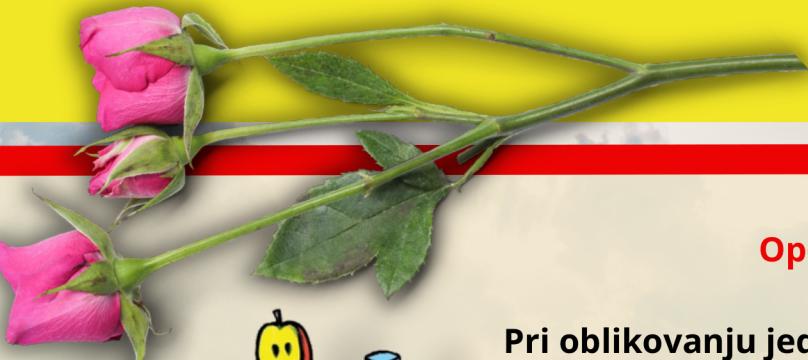
KOSILO: Šolska mlečna enolončnica (1,7), ajdov kruh (1), biskvitna rezina (1,3,7), sadje

P.MALICA: Mešano suho sadje (8,12), kefir (7)



ZANIMIVOSTI O NAŠEM VELIKEM PESNIKU:

- Dan njegovega rojstva 3. decembra praznujemo pod imenom "**Ta veseli dan kulture**", ko je večina muzejev in gledališč brezplačno odpre svoja vrata.
- Kot otrok je bil izjemno bister, zelo hitro se je naučil pisati in brati, v šoli pa so ga zapisali tudi v **zlatu knjigo** učencev.
- Bil je zelo **radodaren** do revežev, čeprav je pogosto sam bil brez denarja.
- Po Prešernu se imenuje prva **slovenska vrtnica**, ki jo je vzgojil akademik dr. Matjaž Kmecl. Vrtnica je rožnate barve z belimi in rjavimi odtenki.



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.



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.

