



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, 12. 02. 2024

MALICA: Prosena mlečna kaša s posipom (7,8), hruška

KOSILO: Bistra juha z rezanci (1,3), piščančje tortilije (1,3,6,7), jogurtov preliv (7), zelena solata s fižolom

P.MALICA: Žemlja (1), med, jabolko



TOREK, 13. 02. 2024

MALICA: Pustni krof (1,3,7), čaj, ŠS jabolko

KOSILO: Ciganski golaž, kus kus (1), solata s paradižnikom in papriko, palačinkine rezine (1,3,7)

P.MALICA: Ajdov kruh z orehi (1,3,7,8), jagodni sok



SREDA, 14. 02. 2024

MALICA: Sendvič – tuna (1,4)/kruh (1), pašteta tuna (4,7), voda, mandarina

KOSILO: Česnova juha, zelenjavna rižota z lečo, zelena solata s koruzo

P.MALICA: Banana, mleko (7)



ČETRTEK, 15. 02. 2024

MALICA: Polbela štruca (1), Aljaževa salama, ŠS koleraba, redčen jabolčni sok

KOSILO: Bistra juha z rezanci (1,3), zelenjavni polpeti (1,6,8), pire krompir (7), paradižnikova solata

P.MALICA: Grški jogurt (7), mandarina

PETEK, 16. 02. 2024

MALICA: Sirova štručka (1,7), pomaranča, šolsko vanilijev mleko (7)

KOSILO: Juha z bučkami, lazanja (1,3,7), solata s papriko

P.MALICA: Sirni namaz (7), grisini (1)



Pustni čas predstavlja most med zimo in pomladjo. Nekoč je veljalo, da traja od svetih treh kraljev do pustnega torka. **Datum pusta se letno spreminja glede na datum velike noči.** Čeprav ga pogosto povezujemo s prihodom pomladi, njegovo ime razkriva povsem drug pomen – pust oz. mednarodni izraz karneval namreč pomeni »pustiti meso«. **Glavni pustni dan je pustni torek,** pustno dogajanje pa se zaključi s pepelnico, ko se začenja 40 dnevi post pred veliko nočjo. Za pusta si nadenemo različne maske – od tradicionalnih do takšnih, ki so odraz sodobnega družbenega življenja.



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.