




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



TOREK, 02. 04. 2024

MALICA: Sadni kefir (7), slanik (1), ŠS orehi (8)

KOSILO: Goveja juha z rezanci (1,3), kuhana govedina, pire krompir (7), špinačna omaka, zeljna solata s fižolom

P.MALICA: Krekerji (1), jabolko



SREDA, 03. 04. 2024

MALICA: Koruzna bombeta (1), topljeni sir (3,7), paprika v kisu, voda

KOSILO: Juha s čičerko, makaronovo meso (1,3), pisana solata

P.MALICA: Graham štručka (1), pinjenec (7)



ČETRTEK, 04. 04. 2024

MALICA: Jabolčna pita (1,3), banana, limonada

KOSILO: Korenčkova juha, piščančji kroketi (1,3), riž z zelenjavo, solata s papriko

P.MALICA: Piščančja pašteta, riževi vafliji, češnjev paradižnik



PETEK, 05. 04. 2024

MALICA: Pizza (1,7), redčen jabolčni sok, grozdje

KOSILO: Grahova juha, file postrvi (4), krompir z blitvo in korenčkom, zelena solata z motovilcem

P.MALICA: Žitna ploščica (1,8), mleko (7)



RIBE V PREHRANI

Ribe so pomembne v naši prehrani, saj so vir zdravju koristnih beljakovin in maščob ter nujno potrebnih mineralov in vitaminov. Raziskave kažejo, da zaužijemo premalo rib, poraba pa se v zadnjih letih ni kaj dosti spremenila. Zato **Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025**, ki ga koordinira Ministrstvo za zdravje, priporoča uživanje rib do dvakrat tedensko. Več informacij najdeš v zloženkah v QR kodah.

Vir: www.nijz.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 SO₂ ;
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.
- Neuporabljeni 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.

