



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, 04. 03. 2024

MALICA: Jabolčni zavitek (1,3,7), jogurt (7)



KOSILO: Špinačna juha, piščančji rezek v smetanovi omaki (7), dušen riž z zelišči, zelena solata

P.MALICA: Polnozrnata kajzerica (1), sir za mazanje (3,7)

TOREK, 05. 03. 2024

MALICA: Med in maslo (7), kamutov kruh (7), ŠS lešniki (8), redčen jabolčni sok



KOSILO: Bučna juha, špageti po milansko (1,3), solata z motovilcem



P.MALICA: Keksi z ovsenimi kosmiči (1,8), hruška

SREDA, 06. 03. 2024

MALICA: Muesli z mlekom (1,6,8), banana



KOSILO: Goveja juha z nudeljci (1,3), pečenica, matevž, kislo zelje

P.MALICA: Koruzna bombeta (1), sadni pinjenec (7)

ČETRTEK, 07. 03. 2024

MALICA: Žemlja (1), mortadela, olive, čaj z medom



KOSILO: Puranje pleskavice, kuskus (1), zelenjavna omaka z brstičnim ohrovom, solata s paradižnikom

P.MALICA: Kuhano jajce, (3) mlečna štručka (1,7)

PETEK, 08. 03. 2024

MALICA: Bela kava (7,8), kruhov rogljič (1), jabolko

KOSILO: Krompirjev golaž, pisan kruh (1), puding s smetano (7), sadje

P.MALICA: Žepek margerita (1,3,6,7), mandarina



MEDNARODNI DAN ŽENA

Dan žena, 8. marec, je mednarodni praznik žensk. Je dan praznovanja ekonomske, politične in socialne enakopravnosti žensk. Pobudo za praznovanje 8. marca je dala nemška feministka in socialistka Clara Zetkin. Za enakopravnost žensk se je začela bojevati leta 1889, medtem ko je pobudo za dan, posvečen vsem ženskam, dala na Drugi mednarodni konferenci socialističnih žensk leta 1910. (Vir: Wikipedia)



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.