



# JEDILNIK

Osnovna šola Vrhovci  
Cesta na Bokalce 1  
1000 Ljubljana

( 01 423 03 70)

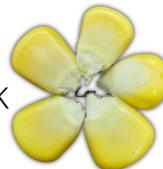
e-naslov: tajnistvo@os-vrhovci.si

spletna stran: www.os-vrhovci.si

TRR: SI56 0126 1603 0665 280

ID za DDV: SI34317627

## PONEDELJEK, 18. 03. 2024



**MALICA:** Kajzerica (1), suha salama, koruzni storžki v slanici, redčen jabolčni sok

**KOSILO:** Bistra juha z nudeljci (1,3), mesni kanelon (1,3,7), zelenjavna prikuha s proseno kašo, jogurtov preliv (7), motovilec

**P.MALICA:** Grisini (1), sadni jogurt (7)



## TOREK, 19. 03. 2024



**MALICA:** Umešana jajca (3), pirin kruh (1), ŠS sveža paprika, voda

**KOSILO:** Grahova juha, goveji rezekti v hrenovi omaki, peresniki (1,3), pisana solata s koruzzo

**P.MALICA:** Ovseni piškoti (1), mleko (7)



## SREDA, 20. 03. 2024



**MALICA:** Grški jogurt s sadjem (7), mlečna štručka (1,7), čaj

**KOSILO:** Parmezanova juha (1,7), piščančja nabodalca, pečen krompir, solata s korenčkom

**P.MALICA:** Pašteta (7), ajdova bombeta (1)



## ČETRTEK, 21. 03. 2024



**MALICA:** Pizza žepek (1,3,7), BIO smooti breskev (7), ananas

**KOSILO:** Boranja s krompirjem in govedino, kruh (1), mafin (1,3,7), sadje

**P.MALICA:** Slanik (1), paprika

**PETEK, 22. 03. 2024**

**MALICA:** Maslen rogljiček (1,7), ŠS jabolko, limonada

**KOSILO:** Juha z brokolijem, sirovi polpeti (1,3,7), džuveč riž, zeljna solata

**P.MALICA:** Čokoladni namaz (8), koruzni vafiji



**Ali veš, da ljudje, ki uživajo hrano ob gledanju televizije pogosteje zaužijejo več hrane kot drugi in tudi energijski vnos je višji, kar pogosto prispeva k razvoju prekomerne telesne mase in debelosti.**

Nezdrava živila se pogosto oglašujejo tako, da se v oglasih pojavljajo različni junaki iz risank, filmov, ter znane osebnosti, npr. pevci in športniki. Ne pusti se zapeljati in izbiraj živila s svojo glavo!

Preverjaj sestavo živil in izbiraj takšna z manj sladkorja, maščob in soli! Pomagaš si lahko z informacijami, ki so ti na voljo tudi na spletni strani [www.veskajjes.si](http://www.veskajjes.si). Tu najdeš veliko podatkov o sestavi živil in nasvetov za zdravo izbiro. Obstaja tudi mobilna aplikacija.



**Opombe:**

## **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: mandli, 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<sub>2</sub> ;
13. volčji bob in proizvodi iz njega;
14. mehkužci in proizvodi iz njih.



**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.