




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, 15. 04. 2024

MALICA: Bombeta s sezamom (1,11), piščančja prsa, **ŠS redkvice**, limonada

KOSILO: Bistra juha z grahom, telečja pečenka, kuskus s korenčkom (1), zelena solata

P.MALICA: Jogurt vanilija (7), krekerji (1)



TOREK, 16. 04. 2024

MALICA: Sirov burek (1,3,7), čaj z medom, jabolko

KOSILO: Milijonska juha (1,3,7), puranova štruca, pire s špinačo (7), zeljna solata

P.MALICA: Skuta s sadjem (7), hrustljavi kruhki (1)



SREDA, 17. 04. 2024

MALICA: Šolski namaz s tuno in koruzo (4,7), kamutov kruh (1), hruška

KOSILO: Špageti po milansko s slanino (1,3), solata s papriko in olivami, sladoled (7)

P.MALICA: Kruhov rogljič (1), jabolko



ČETRTEK, 18. 04. 2024

MALICA: Buhtelj (1,3,7), bela kava (1,7,8), banana

KOSILO: Jogurtova hladna juha (7), čevapčiči/sir na žaru (7), krompirjeva solata s kumarami, kruh (1)

P.MALICA: Prepečenec (1), med, melona



PETEK, 19. 04. 2024

MALICA: Koruzni kosmiči (1), mleko (7), **ŠS: borovnice**

KOSILO: Ohrovtova enolončnica, cmoki (1,3,7), kruh (1), sadje

P.MALICA: Makovka (1), sok



**Spoštujmo hrano,
spoštujmo planet**

VSAK OSMI PREBIVALEC NAŠEGA PLANETA JE LAČEN, VSAK TRETJI PA TRPI ZARADI POMANJKANJA HRANE IN TO KLJUB TEMU, DA JE PROIZVODNJA HRANE ZADOSTNA. K TEMU PRIPOMORE GLOBALNO NEENAKA RAZPOREDITEV HRANE, DRUGI PROBLEM PA SE SKRIVA V ODNOSU DO HRANE IN KOLIČINI ZAVRŽENE HRANE. V EVROPI NA LETNI RAVNI ZAVRŽEMO OKOLI 88 MILIJONOV HRANE. KAKO LAHKO ŽIVILSKE ODPADKE ZMANJŠAMO SAMI?

~ NAŠA SUPER HRANA ~

10 NASVETOV ZA MANJ ŽIVILSKIH ODPADKOV V QR KODI:



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.

