




# JEDILNIK

Osnovna šola Vrhovci  
Cesta na Bokalce 1  
1000 Ljubljana

 (01 423 03 70)

e-naslov: [tajnistvo@os-vrhovci.si](mailto:tajnistvo@os-vrhovci.si)

spletna stran: [www.os-vrhovci.si](http://www.os-vrhovci.si)

TRR: SI56 0126 1603 0665 280

ID za DDV: SI34317627

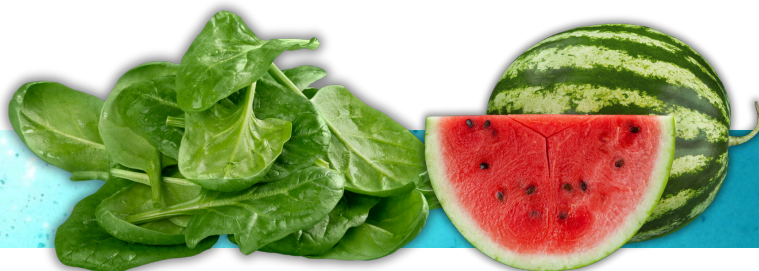
## PONEDELJEK, 03. 06. 2024

**MALICA:** Sirorva štručka (1,3,7), sadni pinjenec (7), lubenica



**KOSILO:** Zelenjavna bistra juha, prekajene piščančje klobasice, špinačni krompir, zelena solata

**P.MALICA:** Marelični sok, kifelj (1)



## TOREK, 04. 06. 2024

**MALICA:** Kamutov kruh (1), puranja šunka, češnjev paradižnik, redčen jabolčni sok

**KOSILO:** Chilli con carne, palačinke z marmelado (1,3,7), kruh (1), sadje

**P.MALICA:** Koruzna bombeta (1), mleko (7)



## SREDA, 05. 06. 2024

**MALICA:** Mlečni zdrob s posipom (kakav) (1,7), banana

**KOSILO:** Prežganka z zelišči (1,3), zelenjavni polpeti (1,6), francoska solata (3), sadje, kruh (1)

**P.MALICA:** Mešanica oreščkov (8), nektarina



## ČETRTEK, 06. 06. 2024

**MALICA:** Čebulni kruh (1), sirni namaz (7), korenje, čaj

**KOSILO:** Korenčkova juha, telečja pečenka, dušen brokoli, riž, mešana solata

**P.MALICA:** Buhtelj (1,3,7), voda



**PETEK, 07. 06. 2024**



**MALICA:** Makovka (1), kuhano jajce (3), kisl paprika, malinovec

**KOSILO:** Špargljeva juha, makaronovo meso (1,3), paradižnikova solata

**P.MALICA:** Namaz Poli Paté Kids, riževi vafliji, jabolko

## ALI VEŠ? STARA IMENA MESECEV

V PRETEKLOSTI SO SE PRI NAS UPORABLJALA TAKO IMENOVANA STARA IMENA ZA MESECE, KI SO POVEZANA Z DOGAJANJI NA POLJIH, TRAVNIKIH, V SADOVNJAKIH, VINOGRADIH IN GOZDOVIH. TAKO ZA STARA KOT ZA TAKO IMENOVANA NOVA POIMENOVANJA PA VELJA, DA MARIKDO NE POZNA VEČ POMENOV, KI SE SKRIVAJO V POSAMEZNIH IMENIH.



DANES ZA POIMENOVANJA MESECEV UPORABLJAMO LATINIZIRANA IMENA. RIMLJANI SO SICER MESECE POIMENOVALI KAR PO SVOJIH BOGOVIH IN CESARJIH TER ŠTEVILIH.

**JUNIJ** - IME JE DOBIL PO BOGINJI NEBA JUNONI, KI JE BILA ŽENA JUPITRA, NAJVIŠJEGA RIMSKEGA BOGA.

**ROŽNIK = JUNIJ** - IME JE POVEZANO Z ROŽAMI, KI SO JIH POLJA IN TRAVNIKI V TEM ČASU POLNI.

VIR: WWW.LIMETA.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 SO<sub>2</sub>;
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.

