




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, 06. 05. 2024

MALICA: Sirova štručka (1,7), sadni jogurt (7), jabolko

KOSILO: Zeliščna juha, lasanja (1,3,7,9), solata s koruzo

P.MALICA: Prepečenec (1), grozdje

*Jabolko z rezalnikom
nareži na krhlje in
podeli s sošolcem*



TOREK, 07. 05. 2024

MALICA: Pirin kruh (1), šolski liptaver (7), češnjev paradižnik, voda

KOSILO: Špargljeva juha, kaneloni (1,3,6,7), solata s papriko in paradižnikom

P.MALICA: Kifeljc (1), hruška



SREDA, 08. 05. 2024

MALICA: Bombeta s sezamom (1,11), Aljaževa salama, koruzni storžki v slanici, limonada

KOSILO: Parmezanova juha (7), pečeni puranovi zrezki, džuveč,
zelena solata z redkvicami

P.MALICA: Kefir (7), žitna rezina (1,6,7,8)



ČETRTEK, 09. 05. 2024

MALICA: Čokoladne kroglice (1,6), mleko (7), banana

KOSILO: Kotlet, pečen krompir, solata s kumarami, jogurtov preliv (7)

P.MALICA: Slanik (1,7), tunina pašteta (4,7), kivi

PETEK, 10. 05. 2024

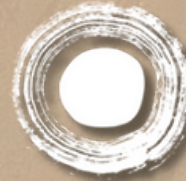
MALICA: Pohodniški sendvič (1,7), voda

KOSILO: Poletna zelenjavna mineštra (1,3), kruh (1), sadje, biskvitna rezina (1,3,7,8)

P.MALICA: Jogurt s sadjem (7), makovka (1)



POT SPOMINOV IN TOVARIŠTVA,



Pot ob žici

ki jo lahko imenujemo tudi poveljni pomnik na čase, ko je Ljubljano obdajala bodeča žica (1941 - 1943), ki so jo skupaj z več kot sto bunkerji postavili italijanski okupatorji, je mestni rekreacijski obroč, ki vsako leto na začetku maja privabi več kot 30.000 udeležencev.

Pohod za vse starostne skupine - od vrtcev do odraslih - je speljan po nezahtevni **32,5 km** dolgi progi, ki jo je leta 1985 uredila Mestna občina Ljubljana in na kateri je organiziranih osem kontrolnih točk. Kot parkovna površina okoli mesta prebivalcem vse leto omogoča različne vrste rekreacije, zato se pot imenuje tudi Zeleni pristan. Od leta 2016 je Pohod-Pot ob žici razglašen za enoto žive kulturne dediščine.

Vir: www.pohod.si



Družinska namizna igra POT OB ŽICI

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.

