




# 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, 20. 05. 2024

**MALICA:** Mlečni kruhov rogljič (1,3,7), sadni kefir (7), banana



**KOSILO:** Česnova kremna juha, polnozrnate testenine s tunino omako (1,3,4), pisana solata s koruzo

**P.MALICA:** Biga (1), kuhano jajce (3), češnjev paradižnik

## TOREK, 21. 05. 2024

**MALICA:** Polnozrnata kajzerica (1), sir (7), solata, hruška

**KOSILO:** Goveja juha z nudeljci (1,3), pečene piščančje kračke, pire krompir (7), solata

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



## SREDA, 22. 05. 2024

**MALICA:** Pirin kruh (1), medeni namaz (7), slive

**KOSILO:** Goveji golaž, polenta, zelena solata s koruzo

**P.MALICA:** Sadni mafin (1,3,7), jabolko



## ČETRTEK, 23. 05. 2024

**MALICA:** Slanik (1), piščančja pašteta (7), melona/lubenica

**KOSILO:** Paradižnikova juha, file skuše (4), maslen riž z grahom (7), solata

**P.MALICA:** Sirova štručka (1,6,7), pomarančni sok



**PETEK, 24. 05. 2024**



**MALICA:** Vrhovški hamburger (1,3) (bombeta, pleskavica, paradižnik, paprika, čebula, kečap), limonada

**KOSILO:** Rdeča poletna enolončnica, kruh (1), sadje, desertni jogurt (7)

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



## ALI VEŠ?

**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.VESKAJES.SI](http://WWW.VESKAJES.SI).**

**VIR: [WWW.PREHRANA.SI](http://WWW.PREHRANA.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.

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.

