




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, 27. 05. 2024

MALICA: Sirov burek (1,3,7), jogurt (7), jabolko

KOSILO: Špargljeva juha, svedrčki (1,3) z omako iz morskih sadežev (2,4,14), solata z redkvicami

P.MALICA: Žitna rezina (1,8), banana



TOREK, 28. 05. 2024

MALICA: Pirin kruh (1), piščančja pašteta (7), korenček, limonada

KOSILO: Čufti (1,3), pire krompir (7), zeljna solata s koruzo, kruh (1), sadje

P.MALICA: Grisini (1), marelični sok



SREDA, 29. 05. 2024

MALICA: Hot dog štručka (1), hrenovka, gorčica/majoneza (3), redčen jabolčnik

KOSILO: Zelenjavna enolončnica z gobami in ajdovo kašo, kruh (1), sadni mafin (1,3,7)

P.MALICA: Crispy kruhki (1), skuta (7)



ČETRTEK, 30. 05. 2024

MALICA: Slanik (1), mleko (7), jagode

KOSILO: Goveja juha z nudeljci (1,3), čevapčiči, riž z zelenjavo, solata s korenčkom

P.MALICA: Čokoladni žepek (1,3,7), jabolko



PETEK, 31. 05. 2024

MALICA: **Osja gnezda** (1,3,7,8), hruška, voda

KOSILO: Goveji zrezki v čebulni omaki, njoki (1,3), zelena solata s čičeriko, kompot

P.MALICA: Ajdova bombeta (1), sadni jogurt (7)



ALI VEŠ?

OSE SO VELIKA DRUŽINA KOŽOKRILCEV. ZDRUŽUJE NEKAJ NAJBOLJ ZNANIH PREDSTAVNIKOV OS, KOT STA NAVADNA OSA IN SRŠEN, SKUPNO PA VANJO UVRŠČAMO PREKO 5.000 VRST.

NAČELOMA NISO NAPADALNE, RAZEN KO BRANIJO GNEZDO ALI JIH FIZIČNO OGROZIMO. SO ZELO MOTEČE, ČE JIH JE VELIKO, TAKRAT PRIDE DO PIKA. ODRASLE OSE SO RASTLINOJEDE, SAJ SE HRANIJO Z MEDIČINO, SADJEM IN DRUGIMI SLADKIMI SNOVMI. ZATO NAS OBLETAVAJO, MEDTEM KO JEMO ALI PIJEMO. PAZITI MORAMO, DA OSE S HRANO ALI KOZARCEM NE ZANESEMO V USTA, SAJ JE PIK V USTNO VOTLINO NEVAREN TUDI ZA TISTE, KI NISO ALERGIČNI. PIK LAHKO POVZROČI ZATEKANJE DIHALNIH POTI.

VIR: WWW.KLUBGAIA.COM



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.

