



JEDILNIK

SEPTEMBER

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

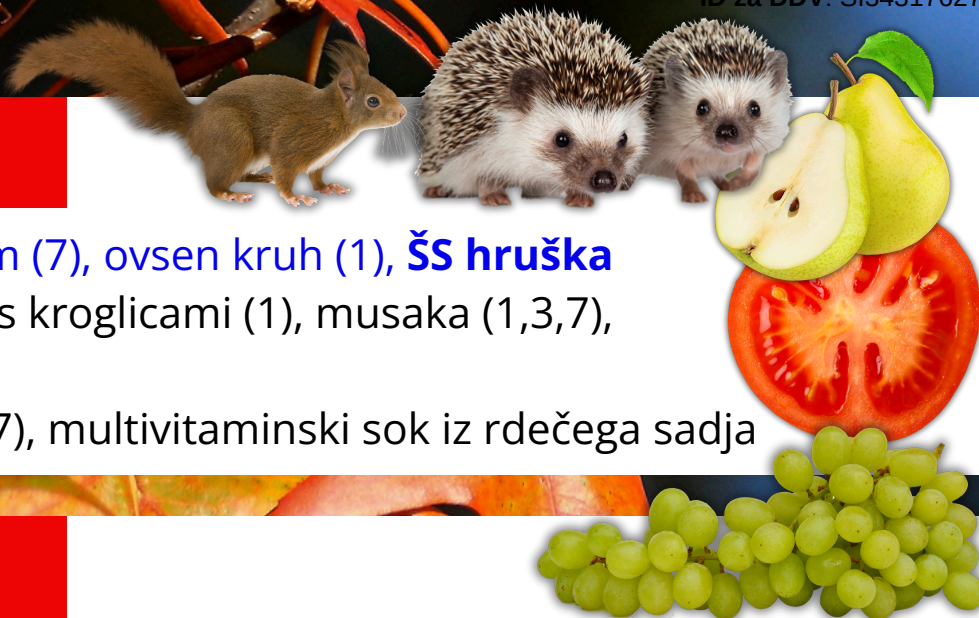
ID za DDV: SI34317627

PONEDELJEK, 16. 9. 2024

MALICA: Grški jogurt s sadjem (7), ovsen kruh (1), **ŠS hruška**

KOSILO: Paradižnikova juha s kroglicami (1), musaka (1,3,7), zelena solata s čičeriko

P.MALICA: Sirova štručka (1,7), multivitaminski sok iz rdečega sadja



TOREK, 17. 9. 2024

MALICA: Pirina štruca (1), šolski piščančji namaz z zelenjavo (3,7), jabolko

KOSILO: Bistra juha z rezanci (1,3), Stefani pečenka (3,7), dušen riž, zelena solata

P.MALICA: Žitna rezina (1,5,8), grozdje



SREDA, 18. 9. 2024

MALICA: Črna štručka (1), kakav (7), banana

KOSILO: Testenine z omako iz bučk in pršuta (1,3), solata s koruzo, jabolka

P.MALICA: Polnozrnata žemlja (1), sir (7), kisle kumarice



ČETRTEK, 19. 9. 2024

MALICA: Jabolčni zavitek/žepek (1,3), čaj z limono, **ŠS lešniki**

KOSILO: Juha s stročjim fižolom, piščančja nabodalca, pečen krompir, solata s kumarami

P.MALICA: Biga (1), pinjenec (7)



PETEK, 20. 9. 2024

MALICA: Temna kajzerica (1), skuše v olju (4), olive, voda

KOSILO: Zelenjavna enolončnica s testeninami (1,3), skutni štruklji (1,3,7), mešano sadje, kruh (1)

P.MALICA: Koruzni vafliji, kuhano jajce (3)



Kdaj se začne koledarska jesen?

Koledarska jesen, ki je najbolj znana splošni javnosti, se začne vsako leto ob **jesenskem enakonočju**.

To je trenutek, ko je Sonce natančno nad ekvatorjem in se dan in noč skoraj izenačita.

Leta 2024 se bo koledarska jesen začela v nedeljo, **22. septembra**.

Uživajte še zadnji teden "poletja".



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.
- 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.

