



JEDILNIK

OKTOBER

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, 30. 09. 2024



MALICA: Temen kruh (1), sirni namaz (7), čaj z medom, **ŠS jabolko**

KOSILO: Bistra juha s kolerabo, njoki s piščancem v zelenjavni omaki (1,3,7), mešana zelena solata

P.MALICA: Koruzna bombeta (1), banana



TOREK, 01. 10. 2024

MALICA: Fit štručka (1), **ŠS korenček**, redčen jabolčni sok

KOSILO: Goveja juhica z nudeljci (1,3), pečenica, kisko zelje, pražen krompir

P.MALICA: Pinjenec (7), ovseni keksi (1,3)



SREDA, 02. 10. 2024

MALICA: Polbela žemlja (1), piščančja salama, kisle kumarice, redčen jabolčni sok

KOSILO: Čufti (3), kus-kus (1), kompot, mešana solata

P.MALICA: Grški jogurt s sadjem (7), žitni hrustljavi kruhki (1)



ČETRTEK, 03. 10. 2024

MALICA: Koruzni kosmiči (1), jogurt (7), banana

KOSILO: Zeljna juha, govedina Stroganoff, kuhan riž, solata z rdečo peso

P.MALICA: Nektarina, slanik (1)



PETEK, 04. 10. 2024

MALICA: Pizza štručka (1,7), melona, voda

KOSILO: Enolončnica pašta fižol (1), mlečni posladek (7), kruh (1), sadje

P.MALICA: Temna bombeta (1), med



Vsako leto **4. oktobra**
obeležujemo **svetovni dan varstva živali**.

Na zemlji poznamo okrog 1,7 milijona živalskih vrst,
vseh pa naj bi bilo veliko več kot 12 milijonov.

Ocenjujemo, da v Sloveniji živi okrog 19.000 različnih živalskih vrst, med njimi so najbolj raziskane kopenske živali, medtem ko pestrost naših jamskih živali sodi v sam svetovni vrh. Svetovni dan varstva živali je bil razglašen leta 1931.

Kaj pa praznujemo 5. oktobra?



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.

