



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, 9. 9. 2024

MALICA: BIO jogurt (7), buhtelj (1,3,7), **ŠS jabolko**

KOSILO: Juha s kolerabo, telečja pečenka, bučni pire (7), zelena solata

P.MALICA: BIO riževi vafliji, češnjev paradižnik



TOREK, 10. 9. 2024

MALICA: Pirina kajzerica (1), puranja prsa, zelena solata, voda

KOSILO: Mesno (puran)-zelenjavna rižota, kumarična solata, lubenica

P.MALICA: Grški jogurt (7), graham grisini (1)



SREDA, 11. 9. 2024

MALICA: Žitni kosmiči (muesli) (1), mleko (7), banana

KOSILO: Juha z ajdovo kašo (1), pečen ribji file, krompir v oblicah, zelenjavna prikuha

P.MALICA: Koruzna bombeta (1), sir za mazanje (3,7)



ČETRTEK, 12. 9. 2024

MALICA: Čebulni kruh (1), šolski namaz s tuno (7), **ŠS sveža paprika**, voda

KOSILO: Korenčkova juha z drobnjakom, lazanja (1,3,7), solata s kitajskim zeljem

P.MALICA: Mix oreščki (8), nektarina



PETEK, 13. 9. 2024



MALICA: Sirova štručka, slive, limonada

KOSILO: Zelenjavna enolončnica, carski praženec (1,3,7), pisan kruh (1), sadje

P.MALICA: Kifeljc (1), jabolko

Skupaj do zdrave in trajnostne prehrane



Prenovljene prehranske smernice



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.



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.

