



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, 14. 10. 2024

MALICA: Polbela štruca (1), mortadela, olive, čaj

KOSILO: Segedin, kuhan krompir v kosih, jabolčni zavitek (1,3,7)

P.MALICA: Grisini (1), jogurt s sadjem (7)

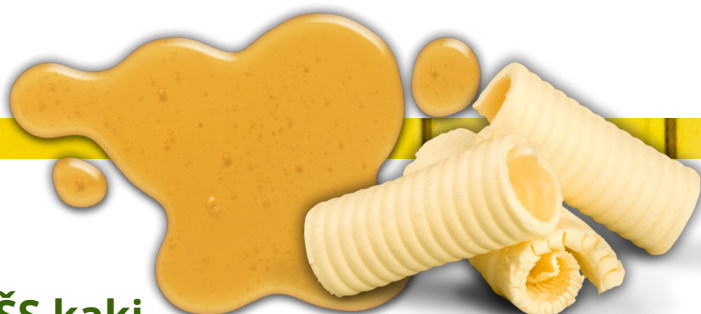


TOREK, 15. 10. 2024

MALICA: Medeni namaz (7), ovsen kruh (1), **ŠS kaki**

KOSILO: Korenčkova juha s proseno kašo (1), ribja štruca (1), krompirjeva solata, dušen brstični ohrovt z maslom (7)

P.MALICA: Ajdova bombeta (1), jabolčni sok



SREDA, 16. 10. 2024

MALICA: Fit Čokolino z manj sladkorja (5,8), mleko (7), **ŠS mandarina**

KOSILO: Juha iz pečene paprike, zelenjavna rižota z lečo, kitajsko zelje s fižolom

P.MALICA: Žemlja (1), jabolko



ČETRTEK, 17. 10. 2024

MALICA: Kamutov kruh (1), tuna v olju (4), koruzni storžki, voda

KOSILO: Bistra juha z rezanci (1,3), puranovi zrezki v omaki, mlinci (1,3), zelena solata

P.MALICA: Sirova štručka (1,7), korenček



PETEK, 18. 10. 2024

MALICA: Vanilijev žepok (1,3,7), banana, čaj

KOSILO: Goveji golaž, kruhovi cmoki (1,3,7), zeljna solata s koruzo

P.MALICA: Hruška, skuta (7)



KAKI

Sadež - nezahteven za pridelavo, okusen in za naše zdravje izjemno koristen sadež. Dozori pozno jeseni in bliža se čas, ko se ga bomo spet lahko naužili. Običajno okrogli plodovi so zreli v oranžni, rdeči ali rumeni barvi.

Kaki vsebuje veliko vode, vlaknin, pomaga pri razstrupljanju telesa, kreptvi obrambnega mehanizma in poživlja presnovo.

Bogat je z vitaminom C (po vsebnosti takoj za pomarančami), vitaminom B in vitaminom A (takoj za marelicami) pa tudi z zelo pomembnimi minerali: kalijem, fosforjem, magnezijem, železom, kalcijem, jodom, kromom, bakrom in nekaterimi drugimi.

Kaki vsebuje čreslovine, pektin, sadne kisline, a ima tudi veliko sladkorja (približno 60 kcal na 100 g).

V hladnih dneh vas bo kaki pomiril in dobro ogrel.

Vir: www.nasasuperhrana.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 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.

OŠ Vrhovci sodeluje v »šolski shemi« Evropske unije s finančno podporo Evropske unije.!

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.

