



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, 21. 10. 2024

MALICA: Mlečni riž s kakavom (1,6,7), banana

KOSILO: Bistra juha z jajcem (3), svedrčki z mesno omako (1,3), lečo in korenčkom, zelena solata

P.MALICA: Lešnikova potica (1,3,7,8), mandarina



TOREK, 22. 10. 2024

MALICA: Žemlja (1), kuhan pršut, čaj z limono, **ŠŠ korenček**

KOSILO: Porova juha, sirovi kaneloni (1,3,7), krompir z bučo (7), rdeča pesa

P.MALICA: Grisini (1), piščančji namaz



SREDA, 23. 10. 2024

MALICA: Koruzna bombeta (1), grški jogurt s sadjem (7), **ŠŠ mandarina**

KOSILO: Goveja juha z rezanci (1,3), govedina v čebulni omaki, pečen krompir, zelena solata s fižolom

P.MALICA: Sadni krožnik, slan prigrizek (1)



ČETRTEK, 24. 10. 2024

MALICA: Sirova štručka (1,6,7), paprika, planinski čaj

KOSILO: Paradižnikova juha, morska rižota (4,14), pisana zeljna solata

P.MALICA: Granola z jogurtom (1,7,8), jabolko



PETEK, 25. 10. 2024

MALICA: Hotdog štručka (1), piščančje hrenovke, gorčica/majoneza, redčen jabolčni sok

KOSILO: Grahova kremna juha, pečena piščančja bedra, kuskus (1), zelena solata s korenčkom, mešano sadje

P.MALICA: Riževi vafliji, kaki



ZAKAJ SE JESENSKIM POČITNICAM REČE KROMPIRJEVE POČITNICE,

glede na to, da je v tem času krompir že pobran?
Morda bi se bolje podalo **kostanjeve počitnice**,
saj se je pričela sezona kostanjev.

Slovenci smo si za poimenovanje teh počitnic izraz "krompirjeve"
spodili iz nemščine. Tam se imenujejo **Kartoffelferien**.

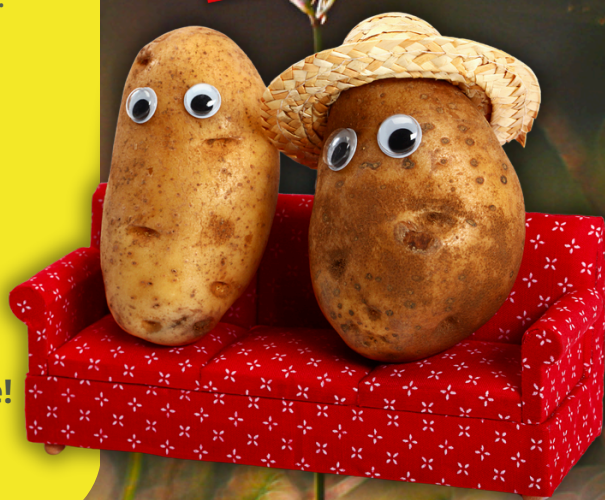
V Nemčiji otrokom s kmetij ni bilo treba hoditi v šolo
v času pobiranja krompirja, zato,
da so lahko pomagali doma na kmetiji.

Sicer tam s poukom pričnejo nekaj dni prej
kot pri nas in imajo konec septembra počitnice.

V tem času pa se pobira krompir na njivah.

**Danes so krompirjeve počitnice namenjene temu,
da si otroci odpočijejo od šolskih obveznosti. Uživate!**

Vir: maribor24.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.

