



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, 07. 10. 2024

MALICA: Maslen rogljič s pistacijo (1,8), čaj, mandarina

KOSILO: Česnova juha, pečena rebrca, rizibizi, zelena solata

P.MALICA: Banana, mleko (7)



TOREK, 08. 10. 2024

MALICA: Pirina kajzerica (1), goveja suha salama, ŠS paprika, voda

KOSILO: Piščančji paprikaš (1,7), kuhan krompir, zeljna solata s korenjem

P.MALICA: Žitna ploščica (1,8), kaki



SREDA, 09. 10. 2024

MALICA: Polbeli kruh (1), šolski tunin namaz (4,7), redčen jabolčni sok

KOSILO: Špinačni tortelini s sirovo omako (1,3,7), pisana solata s čičerko

P.MALICA: Sir za mazanje (7), kamutov kruh (1)



ČETRTEK, 10. 10. 2024

MALICA: Slanik (1), kuhano jajce (3), sadni kefir (7)

KOSILO: Korenčkova juha, piščančja nabodala, pire krompir (7), zeljna solata s fižolom

P.MALICA: Pirina žemlja (7), sveža paprika



PETEK, 11. 10. 2024

MALICA: Mlečni gres s posipom (1,6,7), ŠS jabolko

KOSILO: Jota s suho klobaso, ovsen kruh (1), puding (7), sadje

P.MALICA: Korenčkov mafin (1,3,7), grozdje



ALI VEŠ?

Že pregovor pravi,
da **prazna vreča ne stoji pokonci!**
Telesu je treba energijo zagotoviti
takrat, ko jo najbolj potrebuje.
Prav jutro je del dneva, ko telo energijo
zagotovo potrebuje.

**Zajtrk zviša raven glukoze v krvi,
kar ugodno vpliva na delovanje
vseh telesnih celic, posebno
možganskih, zato tega
pomembnega obroka vsekakor
ne izpusti.**



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.

