



JEDILNIK

NOVEMBER

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, 18. 11. 2024



MALICA: Žemlja (1), suha salama, čaj z limono, ŠS korenček

KOSILO: Gobova juha, puranji zrezki, rizibizi, solata s čičeriko

P.MALICA: Skuta (7), mandarina

TOREK, 19. 11. 2024

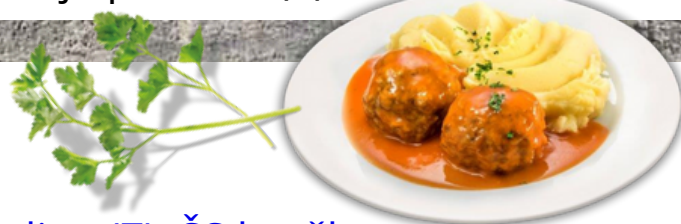


MALICA: Sadni kefir (7), biga (1), jabolko

KOSILO: Bistra zelenjavna juha, špageti (1,3) z omako carbonara (3,7), solata z motovilcem

P.MALICA: Grisini/chrustljavi kruhki (1), piščančja pašteta (7)

SREDA, 20. 11. 2024



MALICA: Koruzna bombeta (1), čokoladni puding (7), ŠS hruška

KOSILO: Bučna juha, čufti (1,3), pire krompir (7), zelena solata

P.MALICA: Kruhov rogljič (1, 3), banana



ČETRTEK, 21. 11. 2024

MALICA: Mini pizza (1,3,7), čaj

KOSILO: Zelenjavna enolončnica z ajdo, marelični cmoki (1,3,7), kruh (1), sadje

P.MALICA: Jogurt (7), žemlja (1)

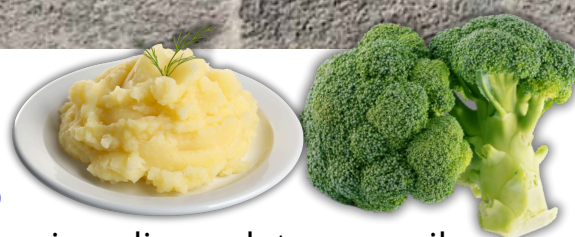


PETEK, 22. 11. 2024

MALICA: Špirala jabolčna temna maslena (1,3,7), mleko

KOSILO: Brokolijeva kremna juha, čevapčiči, pečen krompir, zeljna solata s papriko

P.MALICA: Riževi vafliji, paprika



**VSAKO LETO 18. NOVEMBRA PO CELOTNI EVROPI OBELEŽUJEMO
EVROPSKI DAN ANTIBIOTIKOV.**

**NAMEN OBELEŽITVE JE OZAVEŠČANJE O PREUDARNI RABI ANTIBIOTIKOV IN
NEVARNOSTIH, KI JIH PREDSTAVLJA POJAVLJANJE ODPORNOSTI BAKTERIJ
PROTI ANTIBIOTIKOM.**



ZMANJŠAJMO TVEGANJE ZA OKUŽBO

- Vestno in dosledno si umivajmo roke.
- Kadar smo bolni sami, se izogibajmo tesnim stikom z bolniki in stikov z drugimi.
- Pri pripravi hrane izvajajmo osnovna higienska načela.
- Poskrbimo za dovolj počitka, redno in raznovrstno prehrano in redno gibanje.
- Pravočasno se cepimo.



ZMANJŠAJMO ŠIRJENJE ODPORNOSTI

- Če smo bolni, ostanimo doma.
- Uporabljajmo le antibiotike, ki nam jih predpiše zdravnik.
- Nikoli ne delimo svojih antibiotikov z drugimi in jih ne jemljimo od drugih.
- Nikoli ne uporabljajmo antibiotikov, ki so nam ostali od prejšnjega zdravljenja. Treba jih je vrniti v lekarno.
- Antibiotike jemljimo v skladu z navodili zdravnika – v pravem odmerku, v pravih intervalih in ustrezno dolgo.
- Antibiotiki niso protibolečinska zdravila in ne morejo pozdraviti vsake bolezni.



ALERGENI V ŽIVILIH

Opombe:

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



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.

