



JEDILNIK

DECEMBER

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, 16. 12. 2024

MALICA: Pizza štručka (1,6,7), čaj z medom

KOSILO: Bistra juha z ribano kašo (1,3), svinjski kare, riž z maslom in zelišči (7), solata s papriko in fižolom

P.MALICA: BIO buhtelj (1,3,7), mleko (7)



TOREK, 17. 12. 2024

MALICA: Pletenica s posipom (1), sadni jogurt (7), ŠS mandarina

KOSILO: Piščančji kroketi (1,3), pečen krompir, kraljevska zelenjava v sopari, jogurtov preliv (7), mešano sadje

P.MALICA: Prepečenec (1), topljeni sir (7), jabolko



SREDA, 18. 12. 2024

MALICA: Koruzni kosmiči (1), mleko (7), kaki

KOSILO: Špinačna juha, makaronovo meso (1,3), solata s paradižnikom

P.MALICA: Žitna rezina (1,8), jogurt (7)



ČETRTEK, 19. 12. 2024

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

KOSILO: Paradižnikova juha, krompirjevi svaljki (1,3) z zelenjavno omako, solata s kitajskim zeljem

P.MALICA: Skuta (7), polnozrnata žemlja (1)

PETEK, 20. 12. 2024

MALICA: Kamutov kruh (1), medeni namaz (7), mleko (7)

KOSILO: Tikka masala s piščancem (7), kuskus (1), motovilec s koruzo, puding (7)

P.MALICA: Koruzni vafliji, jabolčni sok



SLOVENSKI NOVOLETNI OBIČAJI: PRAZNIČNI KRUH, METANJE KOVANCEV V VODNJAKE IN VRAŽE

PO DRUGI SVETOVNI VOJNI JE V NAŠIH KRAJIH.
ZAČEL DARILA PUŠČATI DEDEK MRAZ.

NOVOLETNI DAN PO LJUDSKI DEDIŠČINI SPADA
MED TRI BOŽIČE, MED KATERIMI JE POLEG
BOŽIČNEGA DNE ŠE PRAZNIK SVETIH TREH
KRALJEV, 6. JANUAR. PO DRUGI SVETOVNI VOJNI
JE 1. JANUAR POSTAL DAN, KO POD NOVOLETNO
JELKO DARILA PUSTI DEDEK MRAZ.

VEČ NA



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.
- Upošteevamo 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.

