




JEDILNIK

FEBRUAR

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, 03. 02. 2025



MALICA: Kruhov rogljič (1), sadni jogurt (7), kivi

KOSILO: Grahova juha (1,7), pečene perutničke, riž z zelenjavo, zeljna solata

P.MALICA: Sadna skuta, grisini (1)



TOREK, 04. 02. 2025

MALICA: Polbeli kruh (1), šolski mesni namaz (3,7), ŠS redkvice, voda

KOSILO: Cvetačna juha, zelenjavni polpeti (1,6), kremna pire špinača (7),

zelena solata s paradižnikom

P.MALICA: Makovka (1), mleko (7)



SREDA, 05. 02. 2025

MALICA: Vanilijev žepček (1,3,7), mleko (7), ŠS jabolko

KOSILO: Pašta fižol (1,3), kruh (1), sadje, ajdovi štruklji (1,3,7)

P.MALICA: Žitna rezina (1,8), pomaranča



ČETRTEK, 06. 02. 2025

MALICA: Kuhano jajce (3), paprika, slanik (1), čaj

KOSILO: Bistra juha z rezanci (1,3), ribja štruca (1,4), pečen krompir,

zelena solata s koruzo

P.MALICA: Sadni mafin (1,3,7), jabolko



PETEK, 07. 02. 2025

MALICA: Močnik s posipom (1,7,8), banana

KOSILO: Korenčkova juha, puranova pečenka, kuskus (1), popečena zelenjava

P.MALICA: Polnozrnata žemlja (1), rezina sira (7)



Močnik je preprosta tradicionalna jed, ki jo pripravimo v različnih okusih; otroci imajo najraje mlečnega, skuhamo pa ga lahko tudi v jušni osnovi.

Močnik je ena od tipičnih slovenskih močnatih jedi, kakršne so bile nekoč na mizi vsak dan. Gospodinja je potrebovala moko in jajca pa malo soli, in iz teh sestavin je pripravila brezštevne jedi, med njimi močnik, to so v juhi zakuhani osukanci iz moke in jajc. Danes je jed skorajda pozabljena in precej srečno roko je treba imeti, da najdemo gostilno, kjer jo še pripravljajo. Ker pa je silno preprosta, si okuse starih časov brez težav ustvarimo v domači kuhinji. Če povprašamo izkušene, nam bodo povedali, da je močnikov več vrst, najbolj priljubljen je (bil) mlečni, ponekod so mu rekli tudi mlečna juha ali kar mlečna župa.

Recept za močnik v QR kodi:

Vir: odprtakuhinja.delo.si



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.
 - 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.
 - Učencem z zdravstvenimi težavami nudimo dietne obroke, ob predložitvi potrdila za medicinsko indicirano dieto.
 - Posamezna živila in jedi vsebujejo tudi nekatere alergene, ki so v sledovih. Kljub skrbnemu nadzoru pri pripravi živil ne moremo zagotoviti navzkrižne kontaminacije z alergeni pri jedeh.
 - 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.

