



JEDILNIK

JANUAR

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, 06. 01. 2025



MALICA: Kruhov rogljič (1), kakav (7), ŠS mandarina

KOSILO: Piščančji paprikaš, njoki (1,3), mešana solata, sadje

P.MALICA: Mešani oreščki (8), suho sadje, sir (7)

TOREK, 07. 01. 2025



MALICA: Makovka (1,3,7), mocarela (7), ŠS paprika, voda

KOSILO: Gobova juha (1), pečenica, kislá repa, pražen krompir, sadje

P.MALICA: Graham grisini (1), grški jogurt (7)

SREDA, 08. 01. 2025



MALICA: Ovsen kruh (1), maslo (7), marmelada, čaj

KOSILO: Grahova kremna juha (1), zelenjavna rižota s kvinojo, rdeča pesa

P.MALICA: Koruzna bombeta (1), pomaranča

ČETRTEK, 09. 01. 2025



MALICA: Muesli s suhim sadjem (1,8), jogurt (7), banana

KOSILO: Korenčkova juha s proseno kašo (1), paniran ribji file (1,3,4), špinača s krompirjem (7), zelena solata

P.MALICA: Slanik (1), tunin namaz (4,7)

PETEK, 10. 01. 2025



MALICA: Buhtelj (1,3,7), čaj, pomaranča

KOSILO: Brokolijeva juha, špageti bolognese (1,3), motovilec z zeljem

P.MALICA: Puding (7), banana

Kako si zastaviti novoletne zaobljube, da jih bomo dejansko uresničili?

Prvič: zaobljuba naj bo realistična.

Drugič: zaobljuba naj bo dosegljiva.

Tretjič: zaobljuba naj bo merljiva.

Četrtrič: zaobljuba naj bo specifična.

Petič: zaobljuba naj bo časovno opredeljena.

#to
sem
jaz

Preberi recepturo



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.
- 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.