



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, 13. 01. 2025

MALICA: Jabolčni zavitek/žepek (1,3,7), čaj

KOSILO: Koruzna juha, špinačni široki rezanci s skušino omako (1,3,4), zelena solata

P.MALICA: Riževi vafliji, češnjev paradižnik



TOREK, 14. 01. 2025

MALICA: Žemlja (1), umešana jajca (3), ŠS redkvice, voda

KOSILO: Brokolijeva juha, svinjska ribica v čebulni omaki, kruhov cmok (1,3,7), mešana solata

P.MALICA: Bombeta s sezamom (1,11), sok iz temnega jagodičevja



SREDA, 15. 01. 2025

MALICA: Mlečni namaz Tamar (7), pirina štruca (1), pomaranča

KOSILO: Pasulj s klobaso (1), polbeli kruh (1), čokoladna torta (1,3,7,8), sadje

P.MALICA: BIO sadni jogurt (7), biga (1)



ČETRTEK, 16. 01. 2025

MALICA: Pisan kruh (1), kuhan pršut, ŠS jabolko, čaj

KOSILO: Smrkčeva modra juha (rdeče zelje), mesni kanelon, krompirjeva solata z zeljem, sadje

P.MALICA: Grisini (1), mandarina



PETEK, 17. 01. 2025



MALICA: Slanik (1), puding (7), banana

KOSILO: Porova juha, cvetačni polpeti s sirom (1,3,7), riž, paradižnikova solata s papriko, sadje

P.MALICA: Žitna ploščica (1,8), jabolko



ZAKAJ JE RDEČE ZELJE RDEČE?

Za značilno barvo rdečega zelja so, kot rečeno, »krivi« antociani, vodotopni pigmenti v vakuolah celic, ki so lahko rdeče, vijolične ali modre barve. Te pigmentne molekule so prisotne v venčnih listih cvetlic v nekaterem sadju (denimo borovnicah) in zaradi njih se listi dreves jeseni obarvajo rdeče.

Na barvo rdečega zelja vpliva tudi pH vrednost zemlje, v kateri je zraslo. V bolj kislih tleh rdeče zelje dobi rdečkaste liste, v pH nevtralni zemlji bo zelje bolj vijolične barve, medtem ko je v alkalnih tleh zelje bolj zeleno-rumene barve.

Ravno zaradi teh svojih lastnosti lahko sok rdečega zelja uporabimo za doma narejen pH indikator. Slednji se bo namreč v kislih raztopinah (kjer je pH vrednost višja od 7) obarval **rdeče** ali **rožnato**, v nevtralnih raztopinah bo ostal nespremenjene barve (pH vrednost je enaka 7), v bazičnih raztopinah (pH vrednost nižja od 7) pa se bo obarval v **zeleno**, **modro** ali **rumeno** barvo.

Vir: www.okusno.je



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.
 - 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.

