



JEDILNIK

MAREC

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. 03. 2025



MALICA: Sirova štručka (1,3,6,7), limonada, melona

KOSILO: Paradižnikova juha, rižota s teletino, solata z belega in rdečega zelja

P.MALICA: Biga (1), med

TOREK, 04. 03. 2025



MALICA: Krof (1,3,7), bela kava (7), ŠS jabolko

KOSILO: Juha iz rdeče pese, puranov file, kuskus z dušeno zelenjavo (1), zelena solata s koruzo

P.MALICA: Jabolko, prepečenec (1)

SREDA, 05. 03. 2025



MALICA: Čebulni kruh (1), umešana jajca (3), ŠS češnje paradižnik, voda

KOSILO: Zelenjavna enolončnica s fižolom (7), cmoki (1,3,7), kruh (1), sadje

P.MALICA: Koruzna žemlja (1), mocarela (7)

ČETRTEK, 06. 03. 2025



MALICA: Sadni kefir (7), pirina žemlja (1), posebna salama

KOSILO: Bistra juha z nudeljci (1,3), pečena orada (4), krompirjeva solata s kumarami, kivi/mandarina

P.MALICA: Pirina kajzerica (1), grški jogurt (7)



MALICA: Mlečni riž s kakavom in cimetom (1,7), banana
KOSILO: Česnova juha, lazanja (1,3,7), solata z motovilcem
P.MALICA: Pinjenec (7), oreščki s suhim sadjem (8)

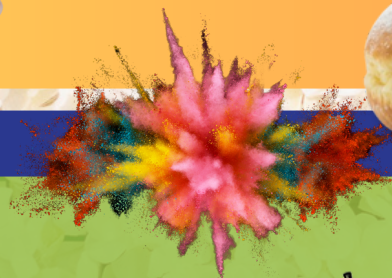


PUST SE PREDSTAVI

Pustni čas predstavlja most med zimo in pomladjo. Nekoč je veljalo, da traja od svetih treh kraljev do pustnega torka. Datum pusta se letno spreminja glede na datum velike noči. Čeprav ga pogosto povezujemo s prihodom pomladi, njegovo ime razkriva povsem drug pomen – pust oz. mednarodni izraz karneval namreč pomeni »pustiti meso«. Glavni pustni dan je pustni torek, pustno dogajanje pa se zaključi s pepelnico, ko se začneja 40 dnevi post pred veliko nočjo.

Za pusta si nadenemo različne maske – od tradicionalnih do takšnih, ki so odraz sodobnega družbenega življenja. S pustom so povezani različni običaji, pustni plesi, sprevodi pustnih mask, kratka zabava in bogato obložena miza s pustimi dobrotami.

Vir: www.slovenia.info



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.

