



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, 10. 03. 2025

MALICA: Kajzerica (1), sir za mazanje (3,7), hruška

KOSILO: Boranja, palačinke z marmelado (1,3,7), sadje, kruh (1)

P.MALICA: Grisini (1), sadni sok



TOREK, 11. 03. 2025

MALICA: Mesni burek (1,3,6), jogurt (7), korenček

KOSILO: Juha s kolerabo, špageti po milansko (1,3), solata z motovilcem

P.MALICA: Ovseni piškoti (1), mleko (7)



SREDA, 12. 03. 2025

MALICA: Pirina žemlja (1), piščančja prsa, ŠS solata

KOSILO: Porova juha, pohane piške (1,3), pečen krompir, zelena solata s korenčkom

P.MALICA: Marmelada, ajdova bombeta (1)



ČETRTEK, 13. 03. 2025

MALICA: Kruhov rogljič (1), kakav (1,7), banana

KOSILO: Golaž, vlivanci (1,3), mafin (1,3,7), sadje

P.MALICA: Slanik (1), paprika





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

KOSILO: Juha z brokolijem, sirovi polpeti (1,3,7), džuveč riž, zeljna solata

P.MALICA: Češnjev paradižnik, koruzni vafli

V SLOVENIJI ZALJUBLJENCI PRAZNUJEJO DVAKRAT

Za deželo, ki v svojem imenu nosi besedico **LOVE**, se spodobi, da slavi ljubezen še posebej veličastno. Ljubezen je čutiti skozi celo leto, zaljubljeni pa posebej praznujejo vsaj dvakrat – prvič 14.

februarja na valentinovo, nato pa še **12. marca na gregorjevo**.

Takrat naj bi se po ljudskem izročilu ženili ptički. Po starih običajih so se dekleta ozirala v nebo, saj je po ljudskem verovanju veljalo, da bo prva ptica, ki jo bo dekle videlo na ta dan, naznanila, kakšen bo njen mož.

Gregorjevo pa je hkrati tudi praznik, ko zadiši po pomladi.

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.

