



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, 31. 03. 2025



MALICA: Pirina štruca (1), marmelada+maslo (7), mleko (7)

KOSILO: Bistra juha z rezanci (1,3), pečene kračke, ješprenj (1), popečena zelenjava

P.MALICA: Grški jogurt (7), grozdje

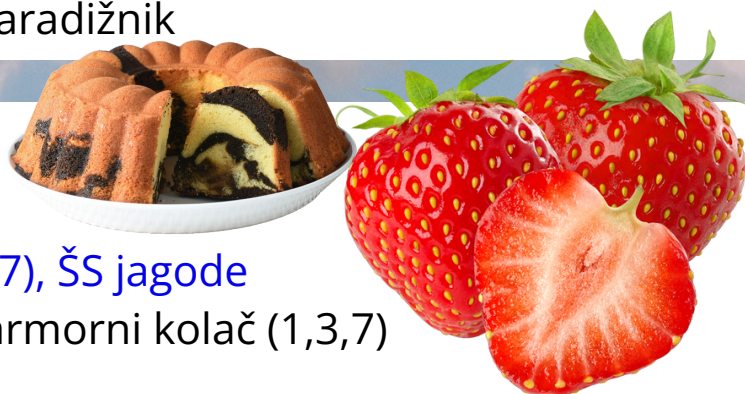


TOREK, 01. 04. 2025

MALICA: Hotdog štručka (1), piščančja hrenovka, majoneza (3)/gorčica, ŠS kislo zelje

KOSILO: Špinačna juha, sirovi tortelini z omako carbonara (1,3,7), solata z rukolo

P.MALICA: Ajdova bombeta (1), češnjev paradižnik



SREDA, 02. 04. 2025

MALICA: Kamutov kruh (1), šolski namaz (7), ŠS jagode

KOSILO: Telečja obara, sadje, kruh (1), marmorni kolač (1,3,7)

P.MALICA: Grisini (1), sadni sok



ČETRTEK, 03. 04. 2025

MALICA: Vanilijev žepek (1,3,6,7), čaj, jabolko

KOSILO: Korenčkova juha, puranova mleta pečenka, pire krompir (7), zelena solata s paradižnikom

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





MALICA: Sirova štručka (1,6,7), paprika, kuhano jajce (3), voda

KOSILO: Porova juha, svaljki z zelenjavno polivko (1,3,7), mešana solata

P.MALICA: Banana, kefir (7)



Zakaj je 1. april dan norcev?

Danes je 1. april, ki je najbolj znan po tem, da si lahko koga privoščimo in mu pripravimo kakšno neslano šalo. Še najbolje je, če je zaigrana tako, da oseba, ki ji je šala namenjena, sprva ne ve, da gre za šalo, ampak da nam verjame.

Kdaj in zakaj je 1. april postal dan norcev?

Nekateri zgodovinarji so mnenja, da nastanek 1. aprila sega v leto 1582, ko je Francija julijanski koledar zamenjala za gregorijanskega. V julijanskem koledarju se je novo leto začelo okoli 1. aprila. Ljudje, ki za novico o zamenjavi koledarja niso vedeli ali pa niso ugotovili, da se novo leto praznuje 1. januarja, so novo leto praznovali v zadnjem dnevu marca do 1. aprila. Tako so postali tarča posmeha, drugi pa so jih klicali "april fools" (aprilski norci) in jim na hrbet prilepili papirnato ribo, ki naj bi simbolizirala lahkoverno osebo, ki jo z lahkoto ujameš.

Še ena teorija o prvem aprilu:

Praznik naj bi izviral iz leta 1713 in ga je prvič razglasil francoski kralj Ludvik XIV., potem ko ga je dvorni norček tako potegnil za nos, da je skoraj izgubil krono.

Vir: www.cist-hudo.rtvsl.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.



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.

