



JEDILNIK

APRIL

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, 07. 04. 2025

MALICA: Kajzerica(1) , pariška salama, kisle kumarice, malinovec

KOSILO: Juha z brokolijem, rižota s puranom, rdeča pesa

P.MALICA: Skuta (7), banana



TOREK, 08. 04. 2025

MALICA: Osje gnezdo (1,3,6,8), ŠS melona, čaj

KOSILO: Korenčkova juha, široki rezanci (1,3), smetanova omaka z lososom (4,7), zelena solata

P.MALICA: Grisini (1), tunin namaz (4)



SREDA, 09. 04. 2025

MALICA: Slanik (1), sir za mazanje (3,7), ŠS paprika, redčen jabolčnik

KOSILO: Bistra juha z rezanci (1,3), govedina v čebulni omaki, matevž, mešana solata

P.MALICA: Pletenica (1), marelični sok



ČETRTEK, 10. 04. 2025

MALICA: Pirina štruca (1), šolski ribji namaz (4,7), ŠS češnjev paradižnik, voda

KOSILO: Porova juha, piščančji curry (7), kuskus (1), solata s papriko

P.MALICA: Koruzna bombeta (1), sir (7)



PETEK, 11. 04. 2025

MALICA: Pizza margerita (1,3,7), jabolko, voda

KOSILO: Zelenjavna enolončnica, kruh (1), sadje, sladoled (7)

P.MALICA: Sadni kefir (7), polnozrnata žemlja (1)



7. APRIL

SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Kako skrbiš za svoje zdravje?

Poišči nasvete v priročniku:



EKO NAMIG: Za pitje vode si v šolo prinesi **bidon**. Tako zmanjšamo porabo detergentov in porabe vode za pranje šolskih skodelic.



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 njega;
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.

