

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 2. 5. 2022. – 6. 5. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>2. 5. 2022. ponedjeljak</b>	Mliječno pecivo Meki margarinski namaz Čaj Jabuka	Varivo od miješanih grahorica  Crni kruh	Namaz od svježeg sira i mrkve Crni kruh	1.081,07
<b>3. 5. 2022. utorak</b>	Čokoladni namaz Integralni kruh Mlijeko	Rižoto s junetinom i povrćem Cikla	Banana	1.142,39
<b>4. 5. 2022. srijeda</b>	Đački integralni sendvič jogurt	Varivo od puretine i povrća Integralni kruh	Jabuka	1.097,67
<b>5. 5. 2022. četvrtak</b>	Muesli žitarice s mlijekom Kruška	Pileći batak pečeni Krpice sa zeljem i pancetom Salata	Integralni kruh Pureća šunka	1.190,64
<b>6. 5. 2022. petak</b>	Pecivo sa sirom Čaj	Riblje polpete, šareni pire Zelena salata	Kremasti jogurt Kukuruzna kiflica	1.225,68



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 9. 5. 2022. – 13. 5. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
9. 5. 2022. ponedjeljak	Kuhano jaje margo Pecivo	Tjestenina s umakom od rajčice, tikvicama i gljivama Zelena salata	Voćna salata ili voće	1.025,71
10. 5. 2022. utorak	Corn flakes Kakao s medom	Goveđi gulaš s povrćem Kukuruzni žganci Kupus salata	Zobeni keksi Voće	1.198,49
11. 5. 2022. srijeda	Šareni sendvič Čaj	Varivo s junetinom i bobom Integralni kruh	Jabuka	1.102,72
12. 5. 2022. četvrtak	Griz na mlijeku Sezonsko voće	Pileći batak rizi - bizi Zelena salata	Crni kruh Domaća pileća pašteta	1.185,45
13. 5. 2022. petak	Pužić s orahom i čokoladom Čaj	Panirani oslić Blitva na lešo s krumpirom	Kremasti voćni jogurt	1.202,59



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16. 5. 2022. – 20. 5. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>16. 5. 2022.</b> <b>ponedjeljak</b>	Pecivo sa sjemenkama Sirni namaz Mlijeko ili kakao	Varivo od leće i tjestenine Kupus salata Crni kruh	Zlevanka	1.124,90
<b>17. 5. 2022.</b> <b>utorak</b>	Savijača s sirom Mlijeko	Mesne okruglice u umaku od rajčice, njoki Zelena salata s kukuruzom i mrkvom	Graham kruh, maslac, marmelada	1.187,04
<b>18. 5. 2022.</b> <b>srijeda</b>	Đački integralni sendvič jogurt	Fino varivo Crni kruh	Puding	1.141,19
<b>19. 5. 2022.</b> <b>četvrtak</b>	Prosena kaša	Piletina pečena, mlinci Cikla	Kompot ili voće	1.130,56
<b>20. 5. 2022.</b> <b>petak</b>	Krušno pecivo Pašteta od tune Čaj	Morski rižoto s povrćem Zelena salata s mrkvom	Jogurt s bobičastim voćem i medom	1.108,98



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23. 5. 2022. – 27. 5. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>23. 5. 2021. ponedjeljak</b>	Kukuruzni žganci s kiselim vrhnjem Jabuka	Povrtno varivo od graška s noklicama Integralni kruh	kruh sa polutvrdim kravljim sirom	1.167,17
<b>24. 5. 2021. utorak</b>	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom	Tjestenina s tunom u crvenom umaku Zelena salata s matovilcem	Mramorni kolač	1.167,17
<b>25. 5. 2021. srijeda</b>	Šareni sendvič sa šunkom i sirom Čaj	Varivo od mahuna s teletinom Kruh sa sjemenkama	Zobeni keksi Jogurt s probiotikom	1.265,33
<b>26. 5. 2021. četvrtak</b>	Žitne pahuljice s mlijekom Kruška	Kosani odrezak, pire krumpir, špinat na mlijeku	Raženi kruh, mliječni namaz Čaj	1.255,86
<b>27. 5. 2021. petak</b>	Buhtla sa sirom Čaj	Pečeni kolutići lignji, krumpir salata Sezonsko voće	Mliječni sladoled	1.266,93



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

- U cilju smanjivanja unosa soli preporučuje se uporaba različitog bilja i začina kao zamjene za sol. Pri odabiru hrane, prednost se daje hrani s nižim sadržajem natrija. Sukladno zakonskoj regulativi, obvezna je uporaba jodirane soli.
- Tijekom pripreme hrane preporučuje se korištenje manje šećera, kao i smanjenje količine šećera koja se dodaje u tople napitke. Za serviranje desertu preporučuju se deserti na bazi voća ili mlijeka umjesto kolača koji često obiluju šećerom.
- Najprimjerenija tekućina je voda, ali se preporučuju i sokovi od voća i povrća bez dodanog šećera. Ukoliko postoje uvjeti, optimalno je poslužiti svježe ocijeđene sokove. U ponudu se mogu uvrstiti voćni i biljni čajevi, a pri zaslađivanju dati prednost medu, dok dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.

