

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 31. 5. 2022. – 3. 6. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
31. 5. 2021. utorak	Marmelada, maslac Crni kruh Mlijeko	Gulaš, šareni pire Kupus salata Crni kruh	voće	1.136,37
1. 6. 2022. srijeda	Đački integralni sendvič, čaj Voće	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh	Integralni kruh, domaća pileća pašteta	1.254,34
2. 6. 2022. četvrtak	Muesli žitarice s mlijekom Jabuka	Panirana pureća prsa u sezamu, kelj lešo Miješani kruh	Sezonsko voće	1.210,29
3. 6. 2022. petak	Pužić orah Čaj s limunom i medom	Tjestenina s tunjevinom u crvenom umaku Zelena salata Sezonsko voće	Jogurt s voćem i medom	1.211,23



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 6. 6. 2021. – 10. 6. 2021.



DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
6. 6. 2022. ponedjeljak	Kruh ili pecivo sa sjemenkama Sirni namaz s vlascem Kakao s medom	Tortellini sa špinatom i puretinom	voće	1.177,92
7. 6. 2022. utorak	Savijača s jabukama Mlijeko	Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh	Voće Zobeni keksi	1.112,28
8. 6. 2022. srijeda	Lički doručak (kuhano jaje, jogurt, sir Škripavac, pecivo sa sjemenkama)	Varivo od slanutka, korjenastog povrća i teletine Integralni kruh	Voćna salata	1.211,42
9. 6. 2022. četvrtak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Pileći burger Krustavci Riža s povrćem	Čokoladno mlijeko	1.204,60
10. 6. 2021. petak	Pecivo sa sirom Čaj s limunom i medom	Riblji brudet, kukuruzni žganci	Mliječni sladoled	1.181,27

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 13. 6. 2022. – 17. 6. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
13. 6. 2022. ponedjeljak	Kukuruzne i zobene pahuljice sa suhim voćem	Tjestenina s povrćem i puretinom Zelena salata sa bučnim sjemenkama Voće	voće	1.193,13
14. 6. 2022. utorak	Buhtla marmelada Čaj s limunom i medom Voće	Meksički rižoto s piletinom Salata od rajčice i krastavaca	Voćni sok	1.210,71
15. 6. 2022. srijeda	Sendvič (pureća šunka, krastavac ili zelena salata) Jogurt s probiotikom	Varivo od graha Kupus salata Integralni kruh	Voće	1.143,37
16. 6. 2022. četvrtak	Tijelovo – neradni dan			
17. 6. 2022. petak	Lisnato čokolada Čaj s limunom i medom	Riblji file, pirjano povrće Zelena salata Crni kruh	Muesli voćna pločica	1.237,34

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 6. 2022. – 21. 6. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
20. 6. 2022. ponedjeljak	Mliječni namaz, ribana mrkva Pecivo sa sjemenkama Čaj, Voće	Varivo od miješanih grahorica Kupus salata Crni kruh	Kolač od mrkve i jabuke	1.183,83
21. 6. 2022. utorak	Kukuruzni žganci s mlijekom Voće	Špageti na bolonjski sa šarenom tjesteninom Miješana salata	Mliječni sladoled	1.240,67



- 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.
- Voće podrazumijeva sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća. Voće se učenicima treba nuditi što je češće moguće te se treba paziti na raznovrsnost ponude.
- U slučaju nedovoljne opskrbe svježim sezonskim povrćem, koristi se duboko smrznuto povrće i toplinski obrađeno povrće.

