HZJZ

ŽIVJETI ZDRAVO

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

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
5. 9. 2022. ponedjeljak	Integralni klipić Jogurt s probiotikom Voće	Tjestenina u umaku od rajčice Zelena salata	Mliječni sladoled	1.253,93
6. 9. 2022. utorak	Pecivo s maslacem Jogurt s probiotikom Voće	Goveđi gulaš, palenta Kupus salata s mrkvom	Savijača s višnjama	1.202,00
7. 9. 2022. srijeda	Školski sendvič šunka,sir,paprika jogurt	Varivo od puretine i ječma sa povrćem Integralni kruh Voće	Kremasti jogurt sa zobenim pahuljicama i voćem	1.202,86
8. 9. 2022. četvrtak	Pecivo sa sjemenkama Mliječni namaz Mlijeko Voće	Pečena piletina, pire od krumpira i cvjetače Zelena salata s mrkvom Integralni kruh	Voće	1.128,52
9. 9. 2022. petak	Pecivo sa sirom Čaj s limunom i medom	Panirani oslić, blitva na lešo s krumpirom	Muesli voćna pločica	1.237,09

ESF UČINKOVITI LJUDSKI POTENCIJALI
www.esf.hr
Europska unija "Zajedno do fondova EU"
EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

HZJZ

ŽIVJETI ZDRAVO

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **12. 9. 2022. – 16. 9. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
12. 9. 2022. ponedjeljak	Bučnica Jogurt	Varivo od leće i tjestenine Integralni kruh Kupus salata	Toast sa sirom i rajčicom	1.206,50
13. 9. 2022. utorak	Musli sa mlijekom Voće	Đuveč s teletinom Zelena salata s mrkvom	Zlevanka s orasima i kruškom	1.022,92
14. 9. 2022. srijeda	Đački integralni sendvič jogurt	Fino varivo Crni kruh	Jogurt s višnjama	1.205,75
15. 9. 2022. četvrtak	Kukuruzni žganci s tekućim jogurtom Voće	špagete s mljevenim mesom i tikvicama Crni kruh Zelena salata s radičem	Crni kruh, maslac, šunka	1.128,80
16. 9. 2022. petak	Savijača sa sirom Čaj s limunom i medom	Tjestenina s tunjevinom sezonska salata	Puding (domaći)	1.149,07

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

HZJZ

ŽIVJETI ZDRAVO

www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **19. 9. 2022. – 23. 9. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
19. 9. 2022. ponedjeljak	Zobeno pecivo Kakao Voće	Jaje kuhano Pire krumpir, špinat na mlijeku	Raženi kruh Namaz od mlijeka	1.187,70
20. 9. 2022. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od prosa i palente Cikla	Kolač s marmeladom	1.186,51
21. 9. 2022. srijeda	Školski sendvič jogurt, voće	Varivo od graha s puretinom Integralni kruh	Štrukla	1.106,36
22. 9. 2022. četvrtak	Integralni kruh, domaća pileća pašteta Jogurt s probiotikom Voće	Kosani odrezak, šareni pire Salata	Voćna salata	1.139,60
23. 9. 2022. petak	Savijača s krumpirom Čaj s limunom i medom	Rižoto s lignjama Zelena salata sa bučinim sjemenkama	Jogurt s voćem i medom	1.064,50

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

HZJZ

ŽIVJETI ZDRAVO

www.esf.hr

Europska unija "Zajedno do fondova EU"

EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **26. 9. 2022. – 30. 6. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
26. 9. 2022. ponedjeljak	Kuhano jaje,margarinski namaz Kruh sa sjemenkama Jogurt	Tortellini sa špinatom Šalša od rajčice	Kolač od mrkve i jabuke	1.222,67
27. 9. 2022. utorak	Savijača s jabukama Mlijeko	Juneća šnicla u umaku, riža s graškom i kukuruzom Zelena salata	Zobeni keksi	1.201,36
28. 9. 2022. srijeda	Školski sendvič jogurt Voće	Varivo od kelja i teletine Integralni kruh	Kompot ili voće	1.140,07
29. 9. 2022. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće	Piletina pečena, mlinci Cikla	Kiflica, jogurt	1.227,45
30. 9. 2022. petak	Prstići,pašteta od tune Čaj s limunom i medom	Riblje polpete, krumpir salata s mahunama Crni kruh	Banana	1.058,90

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

www.esf.hr

Europska unija "Zajedno do fondova EU"

EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

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 deserta 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.

- Nacionalne smjernice za prehranu učenika dostupne su na: https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/HRV%202013%20Nutrition%20for%20School%20Children.pdf

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

HZJZ

ŽIVJETI ZDRAVO

www.esf.hr

Europska unija
"Zajedno do fondova EU"

EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo