

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **31. 10. 2022. – 4. 11. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
31.10.2022. ponedjeljak	Jesenski odmor učenika			
1.11.2022. utorak				
2.11.2022. srijeda	Tamni klipić Margarinski namaz kakao Voće	Varivo od grahorica i ječma s povrćem Crni kruh Voće	Zlevanka s voćem	1.227,59
3.11.2022. četvrtak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Pečeni pileći zabatak i rizi - bizi Zelena salata	Domaća pašteta od tune Raženi kruh	1.191,69
4.11.2022. petak	Pecivo sa sirom jogurt Voće	Panirani oslić Blitva na lešo s krumpirom	Puding (domaći)	1.192,61

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 7.11.2022. – 11.11.2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
7.11.2022. ponedjeljak	Graham pecivo Zdenka sir jogurt	Tjestenina s rajčicom i parmezanom Zelena salata	voće	1.095,64
8.11.2022. utorak	Proso s jogurtom Voće	Tjestenina u umaku od rajčice i mljevenog mesa	Savijača s jabukama	1.139,39
9.11.2022. srijeda	Školski integralni sendvič mlijeko Voće	Varivo od kelja teletine i korjenastog povrća Crni kruh	Voće	1.137,21
10.11.2022. četvrtak	Žitne pahuljice s jogurtom i suhim voćem Jabuka	Panirana pileća prsa u sezamu Rižoto s tikvicama Cikla	Kiflica	1.157,79
11.11.2022. petak	Pašteta od tune mliječni prstići Čaj s limunom i medom	Riblji brudet Kukuruzni žganci	Voće ili voćna salata	1.158,07

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 14.11.2022. – 18.11.2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
14.11.2022. ponedjeljak	Corn flakes Kakao s medom Voće	Kremasto varivo od leće i buče Integralni kruh	Namaz od graha, slanutka i tune Crni ili integralni kruh	1.181,89
15.11.2022. utorak	Savijača sa sirom i grožđicama Čaj s limunom i medom Voće	Juneća šnicla u umaku Šareni pire Integralni kruh	Krekleri, mlijeko	1.146,69
16.11.2022. srijeda	Kruh sa sjemenkama Kuhano jaje, margarinski namaz, Voće	Varivo od ječmene kaše s miješanim mesom Crni kruh	Voće ili kompot	1.227,80
17.11.2022. četvrtak	Kukuruzne i zobene pahuljice sa suhim voćem Voće	Pečena piletina, mlinci Miješana salata	Kolač sa sirom	1.124,08
18.11.2022. petak	Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata			



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **21.11.2022. – 25.11.2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
21.11.2022. ponedjeljak	Bučnica Jogurt s probiotikom Voće	Tjestenina s umakom od povrća sezonska salata	Crni kruh, ajvar	1.151,24
22.11.2022. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće	Gulaš sa svinjetinom i povrćem, tjestenina Kupus salata	voće	1.164,24
23.11.2022. srijeda	Školski sendvič jogurt Voće	Varivo od slanutka i piletine Crni kruh Voće	Palačinka s marmeladom	1.124,63
24.11.2022. četvrtak	Kuhano jaje, meki margarinski namaz Raženi kruh Sok od naranče 100%	Pileći burger Krumpir na lešo salata	Kompot ili voće	1.065,36
25.11.2022. petak	Mliječno pecivo, zdenka sir Čaj s limunom i medom Voće	Rižoto s lignjama Zelena salata s mrkvom	Jogurt, suho voće	1.156,95

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **28.11.2022. – 2.12.2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
28.11.2022. ponedjeljak	Integralni klipić Acidofilno mlijeko Voće	Pire krumpir, špinat, jaje	Voće	1.198,82
29.11.2022. utorak	Savijača s jabukama Kakao s medom	Špageti na bolonjski Cikla Voće	Puding (domaći)	1.211,63
30.11.2022. srijeda	Đački integralni sendvič jogurt Voće	Varivo od junetine i graška Crni kruh	Banana	1.235,52
1.12.2022. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom Voće	Pečena piletina, lešo povrće Zelena salata s mrkvom	Voće ili kompot	1.146,31
2.12.2022. petak	Savijača sir Čaj s limunom i medom Voće	Riblje polpete, kelj lešo	Jogurt, krekeri	1.161,78



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

- 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>

