

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 2. 5. 2024. – 3. 5. 2024.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energijska vrijednost (kcal)
1.5.2024. srijeda	Praznik rada			
2. 5. 2024. četvrtak	Toast šunka pureća Margo Omegol Crni kruh Bijela kava Voće	Tjestenina u bolonjeze umaku Zelena salata Kruh	Zobeni keksi Voće	1.189,97
3. 5. 2024. petak	Griz sa čokoladnim posipom Čaj s limunom i medom Voće	Panirani oslić, blitva na lešo s krumpirom Voće	Puding (domaći)	1.197,77

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 6. 5. 2024. – 10. 5. 2024.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energijska vrijednost (kcal)
6. 5. 2024. ponedjeljak	Zobeno pecivo Sirni namaz, ribana mrkva Čaj s limunom i medom Voće	Pečeni pileći bataci s povrćem Integralni kruh Kupus salata	Savijača s jabukama	1.189,97
7. 5. 2024. utorak	Maslac, marmelada ili med Integralni kruh Mlijeko Voće	Lešo meso i krumpir salata Integralni kruh	Frape ili jogurt s voćem	1.142,97
8. 5. 2024. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj Voće	Mesne okruglice u umaku od rajčice i rizi bizi Kukuruzni kruh	Voće	1.180,67
9. 5. 2024. četvrtak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Varivo od miješanih grahorica Kukuruzni kruh Voće	Muffin sa borovnicama	1.206,43
10. 5. 2024. petak	Griz sa čokoladnim posipom Čaj Voće	Riblji brudet Kukuruzni žganci Zelena salata s rotkvicama	Jogurt s voćem i medom	1.160,06

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13. 5. 2024. – 17. 5. 2024.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energijska vrijednost (kcal)
13. 5. 2024. ponedjeljak	Integralni klipić Acidofilno mlijeko ili jogurt s probiotikom Voće	Povrtna juha Tjestenina s rajčicom i parmezanom Zelena salata s mrkvom	Savijača od sira	1.231,78
14. 5. 2024. utorak	Corn flakes Mlijeko Voće	Teleće pečenje i pečeni krumpir salata od cikle Integralni kruh	Voćni jogurt	1.150,05
15. 5. 2024. srijeda	Šareni sendvič Čaj Voće	Panirana pileća prsa u sezamu Šareni pire Zelena salata s rotkvicama Voće	Voće	1.215,91
16. 5. 2024. četvrtak	"Frita" sa sezonskim povrćem (ili kuhano jaje) Jogurt s probiotikom Crni kruh	Juneće varivo od mahuna Integralni kruh	Crni kruh Domaća pileća pašteta ili namaz od slanutka Čaj s limunom i medom	1.162,97
17. 5. 2024. petak	Griz sa čokoladnim posipom Čaj Voće	Panirane srdele Kelj lešo s krumpirom Kukuruzni kruh	Puding domaći	1.179,12

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 5. 2024. – 24. 5. 2024.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energijska vrijednost (kcal)
20. 5. 2024. ponedjeljak	Pecivo sa sjemenkama Sirni namaz s vlascem Mlijeko ili kakao Voće	Varivo od leće i tjestenine Kupus salata s mrkvom Crni kruh Voće	Zlevanka s tikvicama	1.170,40
21. 5. 2024. utorak	Prosenka kaša s voćem (ili griz na mlijeku)	Mesne lasagnje Zelena salata	Raženi kruh, čokoladni namaz	1.206,94
22. 5. 2024. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj Voće	Povrtna juha Piletina pečena, mlinci Miješana salata	Voćni šareni ražnjići	1.194,70
23. 5. 2024. četvrtak	Domaća pileća ili riblja pašteta Raženi kruh Jogurt s probiotikom Voće	Fino varivo Crni kruh	Voće	1.211,77
24. 5. 2024. petak	Griz sa čokoladnim posipom Čaj Voće	Povrtna juha Morski rižoto s povrćem Zelena salata Voće	Kremasti jogurt	1.193,72

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 27. 5. 2024. – 31. 5. 2024.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energijska vrijednost (kcal)
27. 5. 2024. ponedjeljak	Tamno pecivo sa sjemenkama Jogurt s probiotikom Voće	Tjestenina s umakom od rajčice Zelena salata s bučnim sjemenkama Voće	Kukuruzni kruh Namaz od tune, slanutka i sira	1.176,91
28. 5. 2024. utorak	Čokoladni namaz, raženi kruh Mlijeko Voće	Povrtna juha Musaka s mesom i povrćem Kupus salata	Raženi kruh Maslac, marmelada ili med	1.231,03
29. 5. 2024. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od junetine s povrćem Kruh sa sjemenkama	Voće ili voćna salata	1.148,88
30. 5. 2024. četvrtak	Dan državnosti i Tijelovo			

Napomena:

Napomena: škola se pridržava i prilagođava uputama HZJZ o uvođenju zdrave prehrane učenicima.

Škola je zauzela pravo izmjene i prilagodbe sugeriranog jelovnika u slučaju poteškoća s dostavom i nabavkom navedenih namirnica.

- 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.
- Bez obzira na to jesu li navedeni u jelovniku ili ne, uvijek se mogu poslužiti voćni i biljni čajevi. Pri zaslađivanju dati prednost medu, dok dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.
- Nacionalne smjernice za prehranu učenika dostupne su na poveznici: [Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama.](#)