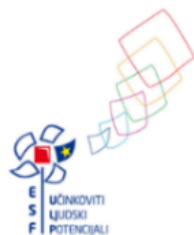


## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 5. 9. 2022. – 9. 9. 2022.

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



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

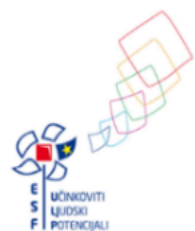


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 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	Griz na mlijeku s kakao posipom i bademima Voće	Krem juha od povrća Đuveč s teletinom Zelena salata s mrkvom	Zlevanka s orasima i kruškom	1.022,92
14. 9. 2022. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom	Fino varivo Crni kruh Okruglice sa šljivama	Jogurt s višnjama	1.205,75
15. 9. 2022. četvrtak	Kukuruzni žganci s tekućim jogurtom Voće	Musaka s mljevenim mesom i tikvicama Crni kruh Zelena salata s radičem	Crni kruh, maslac, šunka	1.128,80
16. 9. 2022. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom	Povrtna juha Tjestenina s tunjevinom Salata od ribane cikle i mrkve	Puding (domaći)	1.149,07



[www.esf.hr](http://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 **19. 9. 2022. – 23. 9. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>19. 9. 2022. ponedjeljak</b>	Zobeno pecivo Kakao Voće	Povrtna juha Jaje kuhano Pire krumpir, špinat na mlijeku Mala miješana salata	Raženi kruh Namaz od slanutka Mrkva, krastavac	1.187,70
<b>20. 9. 2022. utorak</b>	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od prosa i palente Cikla	Palačinka s marmeladom	1.186,51
<b>21. 9. 2022. srijeda</b>	Školski sendvič Čaj, voće	Varivo od graha s puretinom Integralni kruh Kupus salata	Štrukla	1.106,36
<b>22. 9. 2022. četvrtak</b>	Integralni kruh, domaća pileća pašteta Jogurt s probiotikom Voće	Juha od bundeve Kosani odrezak, šareni pire Salata	Voćna salata/ražnjići	1.139,60
<b>23. 9. 2022. petak</b>	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom	Juha od rajčice Rižoto s lignjama Zelena salata sa bučnim sjemenkama Voće	Jogurt s voćem i medom	1.064,50



[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 **26. 9. 2022. – 30. 9. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>26. 9. 2022. ponedjeljak</b>	"Frita" sa sezonskim povrćem Kruh sa sjemenkama Jogurt	Tortellini sa špinatom Šalša od rajčice Grah salata	Kolač od mrkve i jabuke	1.222,67
<b>27. 9. 2022. utorak</b>	Savijača s jabukama Mlijeko	Povrtna juha Juneća šnicla u umaku, riža s graškom i kukuruzom Zelena salata	Zobeni keksi Čaj s limunom i medom	1.201,36
<b>28. 9. 2022. srijeda</b>	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od kelja i teletine Integralni kruh Puding	Kompot	1.140,07
<b>29. 9. 2022. četvrtak</b>	Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće	Bistra juha sa griz noklicama Piletina pečena, mlinci Cikla	Kiflica, jogurt	1.227,45
<b>30. 9. 2022. petak</b>	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom	Krem juha od poriluka Riblje polpete, krumpir salata s mahunama Crni kruh	Banana	1.058,90



[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 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>

