

OSNOVNE ŠKOLE GRADA RIJEKE



NAPOMENE

Jelovnik je usklađen s preporukama 'Normativa za prehranu učenika u osnovnoj školi' (NN 146/12) te Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama Ministarstva zdravlja Republike Hrvatske, Zagreb 2013.:

- normativi u jelovniku su izraženi kao neto težine predviđene za jedno dijete dobi 7 do 10 godina;
- kod odabira kruha i ostalih proizvoda od žitarica prednost treba dati proizvodima od cjelovitih žitarica;
- ponuditi mlijeko i fermentirane mliječne proizvode sa ne manje od 2,5% m.m.;
- sve namirnice trebaju biti svježije i kvalitetne, a prilikom pripreme obroka potrebno je osigurati da namirnice što manje izgube od svoje biološke vrijednosti;
- ne preporučuje se koristiti pekarske i slastičarske proizvode te industrijske deserte, već kolače i pudinge spremljene u kuhinji;
- savjetuje se potpuno izbjegavanje gaziranih i negaziranih slatkih pića;
- za pripremu jela koristiti biljna ulja, po mogućnosti maslinovo ulje;
- savjetujemo potpuno izbaciti iz prehrane školske djece proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (hrenovke, paštete, mesni naresci i sl);
- potpuno izbaciti korištenje instant juha i koncentrata za pripremu jela radi visokog sadržaj soli i aditiva.

JELOVNIK TIP I

PONEDJELJAK

RUČAK: *Varivo od graha i kiselog kupusa, kruh, kolač od rogača i jabuke*

UŽINA: *Fermentirani mliječni proizvod s probiotikom*

UTORAK

RUČAK: *Juha od cvjetače i mrkve, pohana puretina, varivo od špinata, pire krumpir, kruh, sezonsko voće*

UŽINA: *Puding od čokolade*

SRIJEDA

RUČAK: *Juha od junetine, juneći rižoto, salata od svježeg kupusa, kruh*

UŽINA: *Čaj s limunom, sirni namaz, integralno pecivo*

ČETVRTAK

RUČAK: *Juha od mrkve, tjestenina s piletinom i graškom, salata od cikle, kruh*

UŽINA: *Sezonsko voće*

PETAK

RUČAK: *Povrtna juha s zobenim pahuljicama, pržena riba, lešo blitva i krumpir, kruh*

UŽINA: *Mlijeko, voćni kolač*

JELOVNIK TIP II

PONEDJELJAK

RUČAK: *Varivo od graha, leće i kukuruza, kruh, čokoladni kolač s marmeladom*

UŽINA: *Voćni jogurt*

UTORAK

RUČAK: *Juha od mrkve i prosa, lasanje, miješana salata, kruh, voće*

UŽINA: *Mlijeko, čokoladni namaz, integralno pecivo*

SRIJEDA

RUČAK: *Juha od povrća, mesna polpeta, lešo kelj i krumpir (ili kupus ili poriluk ili blitva), salata od cikle, kruh*

UŽINA: *Puding od čokolade*

ČETVRTAK

RUČAK: *Juha od cvjetače i mrkve, junetina s graškom, pire krumpir, zelena salata, kruh*

UŽINA: *Čaj s limunom, mramorni kolač*

PETAK

RUČAK: *Juha od povrća, pohani oslić, lešo blitva i krumpir, kruh*

UŽINA: *Fermentirani mliječni proizvod s probiotikom*

JELOVNIK TIP III

PONEDJELJAK

RUČAK: *Varivo od graha s tjesteninom, kruh, kolač od jogurta sa sezonskim voćem*

UŽINA: *Fermentirani mliječni proizvod*

UTORAK

RUČAK: *Juha od piletine, bijeli pileći rižoto, salata od cikle, kruh*

UŽINA: *Puding od čokolade*

SRIJEDA

RUČAK: *Juha od rajčice, gulaš, palenta, salata od svježeg kupusa, kruh, voće*

UŽINA: *Čaj s limunom, štrudla od sira*

ČETVRTAK

RUČAK: *Juha od povrća, musaka, zelena salata, kruh*

UŽINA: *Bijela kava, integralni keksi*

PETAK

RUČAK: *Povrtna juha s zobenim pahuljicama, makaroni s tunom, salata od svježeg kupusa i mrkve, kruh*

UŽINA: *Voćni jogurt*

JELOVNIK TIP IV

PONEDJELJAK

RUČAK: *Varivo od leće, kruh, kolač od mrkve i jabuke*

UŽINA: *Fermentirani mliječni proizvod*

UTORAK

RUČAK: *Juha od rajčice, polpete od zobnih pahuljica, fino varivo, salata od svježeg kupusa, kruh*

UŽINA: *Mlijeko, cornflakes*

SRIJEDA

RUČAK: *Juha od rajčice, pečena piletina, lešo brokula, mrkva i krumpir, zelena salata, kruh*

UŽINA: *Puding od čokolade*

ČETVRTAK

RUČAK: *Juha od graška, tjestenina s mljevenim mesom, salata od svježeg kupusa, kruh, voće*

UŽINA: *Mlijeko, štrudla od jabuka*

PETAK

RUČAK: *Povrtna juha s zobnim pahuljicama, prženi oslić, lešo blitva i krumpir, kruh*

UŽINA: *Fermentirani mliječni proizvod*

DORUČAK - MARENDA

Bijela kava, šunka od purećih prsa, tvrdi sir, integralno pecivo

Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo

Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo

Mlijeko, maslac, marmelada, kruh

Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh

Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh

Mlijeko, namaz od slanutka, kruh

Bijela kava, sirni namaz, kruh

Čaj s limunom, namaz od svježeg sira i jajeta, kruh

Mlijeko, čokoladni namaz, integralno pecivo

Mlijeko, corn flakes

Mlijeko, muesli

Proso na mlijeku s «kraš expressom»

Griz na mlijeku s «kraš expressom»

Riža na mlijeku

Palenta i jogurt

Mediterranska pizza cut

Bijela kava, fritaja s povrćem, kruh