

JELOVNIK TIP I

PONEDJELJAK

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

VARIVO: grah 60g, kiseli kupus 80g, krumpir 30g, vratina 50g, slanina 15g, crveni luk 7g, češnjak 2g, ulje 10g, list peršina 3g, sol
kruh 60g

KOLAČ: brašno 8g, ulje 8g, jaje 1/6, šećer 8g, mlijeko 7g, rogač mljeveni 4g, ribana jabuka 20g, prašak za pecivo

GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g

UŽINA: **Fermentirani mliječni proizvod s probiotikom**

fermentirani mliječni proizvod s probiotikom 1 komad (180g)

UTORAK

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

JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g

PURETINA: puretina 90g, brašno 12g, mlijeko 12g, jaje 1/5 (10g), ulje za prženje 20g, sol

VARIVO: špinat 150g, maslac 5g, brašno 5g, mlijeko 5g, češnjak 2g, sol

PIRE KRUMPIR: krumpir 250g, mlijeko 20g, maslac 2g, sol, kruh 60g

sezonsko voće 1 komad

UŽINA: **Puding od čokolade**

mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

SRIJEDA

RUČAK: **Juha od junetine, juneći rižoto, salata od svježeg kupusa, kruh**
JUHA: junetina 30g, mrkva 10g, korijen peršina 3g, korijen celera 3g, češnjak 1g, list peršina, sol, tjestenina 5g
RIŽOTO: junetina 80g, luk crveni 40g, mrkva 40g, ulje 7g, konc. rajčice 4g, list peršina 3g, sol, riža 70g
SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

UŽINA: **Čaj s limunom, sirni namaz, integralno pecivo**
čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g
sirni namaz 40g, sjemenke lana i sezama 2g, pecivo 60g

ČETVRTAK

RUČAK: **Juha od mrkve, tjestenina s piletinom i graškom, salata od cikle, kruh**
JUHA: mrkva 50g, ulje 2g, kiselo vrhnje 10g, list peršina 3g, sol
PILETINA: pileći file 80g, crveni luk 40g, grašak 80g, mrkva 50g, korijen peršina 5g, konc. rajčice 3g, ulje 7g, list peršina 2g, češnjak 1g, sol, parmezan
TJESTENINA: tjestenina 80g, sol
SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g

UŽINA: **Sezonsko voće**
sezonsko voće 1 komad

PETAK

RUČAK: **Povrtna juha s zobnim pahuljicama, pržena riba, lešo blitva i krumpir, kruh**
JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g
RIBA: srdela 180g (ili bilo koja sitna riba), brašno 7g, ulje za prženje 20g, sol
BLITVA I KRUMPIR: blitva 180g, krumpir 150g, maslinovo ulje 7g, češnjak 1g, sol
kruh 60g

UŽINA: **Mlijeko, croissant**
mlijeko 2dl, croissant 1 komad

JELOVNIK TIP II

PONEDJELJAK

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

MANEŠTRA: grah 40g, ječam 15g, leća 20g, kukuruz 25g, mrkva 10g, krumpir 35g, ulje 10g, crveni luk 7g, češnjak 1g, peršin list 2g, slanina 15g, vratina 50g, sol, crvena paprika, kruh 60g
KOLAČ: brašno 14g, šećer 12g, marmelada 6g, ulje 10g, jogurt 18g, kakao 3g, soda bikarbona 0,5g (ili prašak za pecivo),
GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g

UŽINA: **Voćni jogurt**

voćni jogurt 1 komad (180g)

UTORAK

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

JUHA: proso 8g, mrkva 30g, korijen celera 5g, korijen peršina 5g, rajčica 30g, list peršina 3g, sol, ulje 5g, češnjak 2g
LAZANJE: široki rezanci 60g, junetina (II kat) 90g, jaje ¼, crveni luk 20g, ulje 10g, rajčica pasata 50g, češnjak 2g, sol, list peršina
UMAK: mlijeko 30g, margarin 5g, brašno 25g, lovorov list, muškati oraščić, parmezan 5g
SALATA: zelena salata 30g, radič 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g
sezonsko voće 1 komad

UŽINA: **Mlijeko, čokoladni namaz, integralno pecivo**

mlijeko 2dl, čokoladni namaz 35g, pecivo 60g

SRIJEDA

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

JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj (kupus) 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina 3g

POLPETA: svinjetina 40g, junetina 40g, crveni luk 3g, sol, list peršina 1g ulje za prženje 20g

KELJ S KRUMPIROM: kelj (ili kupus ili poriluk ili blitva) 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol

SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g

UŽINA: **Puding od čokolade**

mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

ČETVRTAK

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

JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g

JUNETINA: junetina 80g, crveni luk 40g, mrkva 25g, grašak 80g, konc. rajčice 2g, ulje 10g, list peršina 3g, sol

PIRE: krumpir 250g, mlijeko 20g, margarin 5g, sol

SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

UŽINA: **Čaj s limunom, mramorni kolač**

čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g

KOLAČ: brašno 15g, margarin 7g, šećer 12g, jaje 1/4, mlijeko 10g,

čokolada 5g, prašak za pecivo 1g, vanilin šećer 1g, šećer za posipanje 1g

PETAK

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

JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina

OSLIĆ: oslić file 90g, brašno 5g, jaje 1/5, mlijeko 10g, ulje za prženje 30g, sol

BLITVA I KRUMPIR: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 60g

UŽINA: **Fermentirani mliječni proizvod s probiotikom**

fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g)

JELOVNIK TIP III

PONEDJELJAK

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

MANEŠTRA: grah 60g, crveni luk 7g, mrkva 30g, celer 5g, vratina 50g, slanina 15g, tjestenina 25g, češnjak 1g, ulje 10g, list peršina 1g, sol kruh 60g

KOLAČ: brašno 20g, jogurt 20g, ulje 8g, šećer 10g, sezonsko voće 50g, vanilin šećer 5g, jaje 1/7, prašak za pecivo 5g

UŽINA: *Fermentirani mliječni proizvod*
fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g)

UTORAK

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

JUHA: piletina (cijele kokoši) 35g, mrkva 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, koraba 5g, sol, tjestenina 5g

RIŽOTO: piletina (file pilećih prsa) 90g, poriluk 80g, mrkva 45g, ulje 10g, vrhnje za kuhanje 10g, list peršina 3g, sol, riža 70g

SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g

UŽINA: *Puding od čokolade*
mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

SRIJEDA

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

JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol

GULAŠ: junetina 90g, crveni luk 40g, mrkva 20g, ulje 10g, list peršina 1g, sol, pasata rajčice 20g

PALENTA: kukuruzna krupica 80g, margarin 3g, sol

SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g sezonsko voće 1 komad

UŽINA: **Čaj s limunom, štrudla od sira**

čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g

štrudla od sira 1 komad

ČETVRTAK

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

JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj (kupus) 20g,

korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina 1g

MUSAKA: krumpir 250g, junetina (I kat) 40g, svinjetina (I kat) 30g,

crveni luk 15g, ulje 7g, sol, jaje 1/2, vrhnje za kuhanje 10g, mlijeko 25g, list peršina 1g

SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

UŽINA: **Bijela kava, integralni keksi**

mlijeko 2dl, kavovina 2,5g, šećer 5g

keksi 50g

PETAK

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

JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, mrkva 15g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g

TJESTENINA: tuna 60g, mrkva 70g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g, rajčica pasata 100g, list peršina 3g, češnjak 1g, tjestenina 70g, sol, parmezan

SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 4g, ocat 2g, sol, kruh 40g

UŽINA: **Voćni jogurt**

voćni jogurt 1 komad (180g)

JELOVNIK TIP IV

PONEDJELJAK

- RUČAK: *Varivo od leće, kruh, kolač od mrkve i jabuke*
VARIVO: leća 60g, mrkva 50g, krumpir 35g, ječam 15g, slanina 15g, vratina 50g, korijen peršina 10g, korijen celera 10g, ulje 10g, crveni luk 7g, češnjak 1g, sol, crvena paprika
kruh 60g
KOLAČ: brašno 20g, jaje 1/6, šećer 10g, ulje 10g, ribana mrkva 15g, ribana jabuka 15g, prašak za pecivo, vanilin šećer
GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g
- UŽINA: *Fermentirani mliječni proizvod*
fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g)

UTORAK

- RUČAK: *Juha od rajčice, polpete od zobnih pahuljica, fino varivo, salata od svježeg kupusa, kruh*
JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol
POLPETE: zobene pahuljice 40g, sir trapist 40g, jaje 1/10, mlijeko 40g, (crveni luk 3g), list peršina 3g, sol, ulje za prženje 30g
FINO VARIVO: mrkva 80g, grašak 70g, krumpir 180g, riža 10g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g, sol
SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g
- UŽINA: *Mlijeko, cornflakes*
mlijeko 2dl, cornflakes 50g

SRIJEDA

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

JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 5g, brašno 3g, riža 5g, šećer 1g, sol, list peršina

PILETINA: piletina (bataci, prsa) 150g, ulje 7g, sol, majoran

BROKULA: brokula 150g, krumpir 120g, mrkva 60g, maslinovo ulje 5g, sol

SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

UŽINA: **Puding od čokolade**

mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

ČETVRTAK

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

JUHA: grašak 50g, crveni luk 5g, kiselo vrhnje 10g, maslinovo ulje 5g, list peršina 3g, sol

TJESTENINA S MLJEVENIM MESOM: junetina (II kat.) 80g, crveni luk 40g, mrkva 25g, ulje 10g, konc. rajčice 5g, list peršina 3g, sol, crvena paprika, tjestenina 70g

SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g
sezonsko voće 1 komad

UŽINA: **Mlijeko, štrudla od jabuka**

mlijeko 2dl, štrudla 1 komad

PETAK

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

JUHA: krumpir 50g, kelj 10g, mrkva 15g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g

OSLIĆ: file oslića 120g, brašno 10g, sol, ulje za prženje 20g

BLITVA S KRUMPIROM: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 60g

UŽINA: **Fermentirani mliječni proizvod**

fermetirani mliječni proizvod 1 komad (180g)

DORUČAK - MARENDA

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

mlijeko 2dl, kavovina 2,5g, šećer 5g

šunka 40g, tvdi sir 20g, list salate, ribana mrkva 10g, pecivo 60g

Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo

mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g

tvrdi sir 50g, list salate, ribana mrkva 10g, kruh 60g

Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo

mlijeko 2dl, kavovina 2,5g, šećer 5g

šunka 50g, maslac 5g, list salate, ribana mrkva 10g, pecivo 60g

Mlijeko, maslac, marmelada, kruh

mlijeko 2dl, maslac 20g, marmelada 20g, kruh 60g

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

čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g

tuna 20g, svježi kravlji sir 30g, kiselo vrhnje 10g, češnjak 1g,

list peršina 3g, kruh 60g

Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh

mlijeko 2dl, kakao 15g, šećer 10g

svježi kravlji sir 40g, prešana šunka 20g, kiselo vrhnje 10g, list peršina, sol, kruh 60g

Mlijeko, namaz od slanutka, kruh

mlijeko 2dl, slanutak 50g, maslinovo ulje 7g, sjemenka lana i sezama 7g, češnjak, sok od limuna, sol, kruh 60g

Bijela kava, sirni namaz, kruh

mlijeko 2dl, kavovina 2,5g, šećer 5g

sirni namaz 40g, sjemenke lana i sezama 2g, kruh 60g

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

čaj šipak 10g, šećer 10g, sok limuna 5g

svježi sir 50g, kuhano jaje 1 komad, maslac 5g, ribana mrkva 5g, sol, kruh 90g

Mlijeko, čokoladni namaz, integralno pecivo

mlijeko 2dl, čokoladni namaz 35g, kruh 60g

Mlijeko, corn flakes

mlijeko 2dl, corn flakes 60g

Mlijeko, muesli

mlijeko 2dl, muesli 50g

Proso na mlijeku s «kraš expressom»

mlijeko 2dl, proso 30g, šećer 5g, vanilin šećer 2g, kraš expres 5g

Griz na mlijeku s «kraš expressom»

mlijeko 3dl, pšenična krupica 40g, šećer 7g, kraš express 5g

Riža na mlijeku

mlijeko 3dl, riža 30g, šećer 4g, suhe grožđice 15g, vanilin šećer 2g,
«kraš express» 5g, malo cimeta po želji

Palenta i jogurt

kukuruzna krupica 50g, maslac 5g, sol, 1 jogurt (180g)

Mediteranska pizza cut

polubijelo brašno 40g, kvasac 1g, mlijeko 7g, maslinovo ulje 3g, sol, sir mozzarella 40g,
rajčica pelati 35g, masline 3g, origano, bosiljak, riga (rukola salata) 5g

Bijela kava, fritaja s povrćem, kruh

mlijeko 2dl, kavovina 2,5g, šećer 5g

jaje 2 kom (100g), poriluk 30g, paprika 20g, ribana mrkva 15g, sol, ulje 5g
kruh 60g

NAPOMENE

Jelovnik je usklađen s preporukama 'Normativa za prehranu učenika u osnovnoj školi' (NN 146/12):

- 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.