

Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi

Zajutrak i doručak

- Mlijeko ili mliječni proizvodi
- Mliječni napitci, svježe pripremljeni
- Žitne pahuljice
- Kruh od cjelovitog zrna (integralni, graham, raženi i sl.)
- Orašasti plodovi i sjemenke
- Sir
- Maslac
- Meki margarinski namazi
- Marmelada
- Med
- Mliječni namazi
- Svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća (slanutka, tune i sl.)
- Mesni naresci
- Jaja
- Sezonsko voće i povrće
- Prirodni voćni sok



Ručak

- Juhe
- Kuhano povrće
- Miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica
- Složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica
- Meso, perad, riba, jaja
- Salate od svježeg povrća i voće



Užina

- Mlijeko
- Jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi
- Mlijeko sa žitnim pahuljicama
- Pekarski proizvodi iz cijelog zrna (integralni)
- Tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, štrukle, savijače, pite i sl.
- Voće, voćni sok bez dodanog šećera

