

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 19.10.-23.10.2020

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
ponedjeljak	Mliječni namaz Graham pecivo Kakao	Varivo od leće i tjestenine Crni kruh) Jabuka	Zlevanka s marmeladom	1.184,67
utorak	Školski sendvič Grožđe	Mesne okruglice u umaku od rajčice Kukuruzni žganci	Puding	1.204,75
srijeda	Integralno pecivo s kuhanim jajetom i ribanom mrkvom/zelenom salatam Mandarine	Rižoto sa puretinom i sezonskim povrćem Zelena salata s rajčicom	Bučnica	1.215,81
četvrtak	Corn flakes Kakao Kruška	Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh	Voćni jogurt sa zobenim pahuljicama	1.235,09
petak	Integralni muffin S voćem Mlijeko	Panirani oslić Kuhani krumpir s vlascem Cikla	Crni kruh Topljeni sir	1.099,07

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 26.10.-30.10.2020

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
ponedjeljak	Tamni klipić Jogurt s probiotikom	Varivo od slanutka povrća i pancete Integralni kruh	Savijača s jabukama	1.243,26
utorak	Kruh kukuruzni Pileća pašteta Čaj sa limunom i medom	Špageti na bolonjski Zelena salata s kukuruzom	Sok od naranče 100% Zobeni keksi	1.237,17
srijeda	Sendvič (Zobeno ili graham pecivo, maslac, pileća/pureća prsa delikates, zelena salata)	Sekeli gulaš Njoki Cikla	Voćna pločica ili voćna salata	1.250,30
četvrtak	Čokoladni jastučići sa mlijekom banana	Pureća pljeskavica Blitva na lešo s krumpirom Kupus salata s mrkvom	Savijača sa sirom i bučom	1.266,36
petak	Pizza s povrćem Jogurt s probiotikom	Rižoto s lignjama Zelena salata s rajčicom	Palačinka s marmeladom	1.098,35



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 04.11.-06.11.2020

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
ponedjeljak				
utorak				
srijeda	Zagorski štrukli Jogurt s probiotikom	Gulaš od junetine, tjestenina Kupus salata	Jabuke u ogrtaču	1.246,65
četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom	Grašak s noklicama Integralni kruh Zelena salata s bučnim sjemenkama	Kolač od mrkve i jabuke	1.158,33
petak	Integralni kruh Mliječni namaz Banana	Tjestenina s tunjevinom Zelena salata s rajčicom (1 zdjelica)	Puding	1.110,80

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 09.11.-13.11.2020

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
ponedjeljak	Zrnato pecivo Jogurt s probiotikom	Varivo od miješanih grahorica i ječma Crni kruh Kupus salata	Integralni muffin s voćem	1.253,52
utorak	Žitne pahuljice s mlijekom	Krabonara tjestenina sa pancetom i sirom Zelena salata s mrkvom Mandarina	Banana	1.207,11
srijeda	Šareni sendvič sa šunkom i sirom Čaj s limunom i medom	Piletina pečena, mlinci Salata	Kruška	1.169,19
četvrtak	Gris na mlijeku sa komadićima čokolade Kruška	Varivo od kelja i teletine Crni kruh	Kolač od jogurta	1.146,71
petak	Graham pecivo Sirni namaz sa sjemenkama, ribana mrkva Kefir	Fishburger Povrće na lešo	Voćni jogurt	1.051,29



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.
- 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.

Nadopuna za laktoza intoleranciju:

Mlijeko – zamijeniti s kravljim mlijekom bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)

Jogurt, kefir, acidofil - zamijeniti jogurtom bez laktoze ili sojinim jogurtom

Svježi sir – zamijeniti znatim sirom bez laktoze

Tvrđi sir – zamijeniti svježim sirom bez laktoze ili dimljenim tofu-om

Puding – pripremiti domaći puding s mlijekom bez laktoze ili s biljnim zamjenama za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca); sojin puding

Maslac – koristiti meki margarinski namaz ili maslac bez laktoze

Voćni jogurt – koristiti sojin voćni jogurt ili sojin jogurt + voće ili jogurt bez laktoze + voće

Mliječni namaz – koristiti namaz koji nije na bazi mlijeka (npr. namaz od slanutka ili meki margarinski namaz)

