

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16.11.2020. – 20.11.2020.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
16.11.2020. ponedjeljak	Tamni klipić Čaj s limunom i medom Mandarina	Fino varivo s bijelim mesom i noklicama Salata Savijača s jabukama	Jogurt s voćem	1.255,18
17.11.2020. utorak	Žitne pahuljice Jabuka	Špageti na bolonjski Zelena salata s kukuruzom	Zobeni keksi Čaj s limunom i medom	1.191,47
18.11.2020. srijeda	Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata			
19.11.2020. četvrtak	Zobena kaša sa suhim voćem	Pureći perkelt Ječmena kaša Salata	Integralni kruh, sir polutvrđi Čaj s limunom i medom	1.212,54
20.11.2020. petak	Integralni kruh Mliječni namaz Kakao	Tjestenina s tunjevinom Zelena salata	Banana	1.074,15

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
23.11.2020. ponedjeljak	Savijača sa sirom Čaj s limunom i medom Mandarina	Varivo od miješanih grahorica i ječma Graham pecivo Zelena salata s mrkvom	Zlevanka	1.152,41
24.11.2020. utorak	Prosena kaša s voćem	Pisanica Stephanie Cikla salata	Kruh kukuruzni Namaz od tune ili slanutka	1.161,26
25.11.2020. srijeda	Đački sendvič Čaj s limunom i medom Naranča	Pileći paprikaš s noklicama Tjestenina	Kompot od jabuka ili voćna pločica	1.067,36
26.11.2020. četvrtak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Jabuka	Pirjani odrezak Kelj lešo	Puding	1.191,04
27.11.2020. petak	Mediterranska pizza Acidofilno mlijeko	Morski rižoto s povrćem Zelena salata s kukuruzom	Voće	1.120,58



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



HZJZ



- 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 desertu 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 zrnatim 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)

