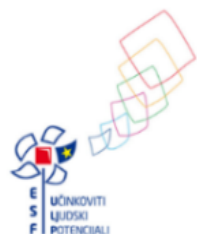


Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 1. 2. 2021. – 5. 2. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
1. 2.2021. ponedjeljak	Pecivo sa šunkom i sirom Čaj s medom Jabuka	Grašak s noklicama Popečci od kukuruza Crni kruh	Polutvrdi sir Crni kruh	1.194,90
2. 2.2021. utorak	Margo, marmelada Crni kruh Mlijeko	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od krumpira i celera	Zobeni keksi voće	1.172,88
3. 2.2021. srijeda	Đački integralni sendvič Mandarina	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh	Savijača sa sirom i grožđicama	1.190,37
4. 2.2021. četvrtak	Muesli žitarice s mlijekom Kruška	Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata s mrkvom	Kruh kukuruzni Domaća pileća pašteta	1.181,84
5. 2.2021. petak	Buhtla s marmeladom Čaj s limunom i medom	Riblji prutići Blitva lešo s krumpirom Crni kruh	Kremasti voćni jogurt	1.154,53



www.esf.hr



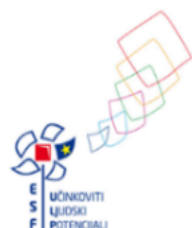
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
8. 2. 2021. ponedjeljak	Pecivo sa sjemenkama, kefir Jabuka	Rižoto s ciklom Kiseli krastavci	Namaz od tunjevine Integralni kruh	1.210,38
9. 2. 2021. utorak	Savijača s jabukama Mlijeko	Sekeli gulaš Njoki	Voće i orašasti plodovi	1.113,62
10. 2. 2021. srijeda	Pecivo sa sjemenkama Maslac, toast šunka pureća Jogurt s probiotikom	Varivo od leće i tjestenine Crni kruh	Zlevanka s višnjama	1.152,11
11. 2. 2021. četvrtak	Lino pahuljice Mlijeko Jabuka	Pureća pljeskavica, kelj lešo Sok od naranče Crni kruh	Graham pecivo Mliječni namaz Čaj	1.171,55
12. 2. 2021. petak	Kruh mliječni namaz Čaj	Tjestenina s tunjevinom Zelena salata s mrkvom	Zobeni keksi Naranča	1.176,61


www.esf.hr


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
15. 2.2021. ponedjeljak	Puter štangica Jogurt s probiotikom Jabuka	Maneštra s grahom i kukuruzom Kupus salata s mrkvom Integralni kruh	Kolač sa voćnom marmeladom	1.200,34
16. 2.2021. utorak	Krafna s marmeladom Mlijeko	Špageti na bolonjski Cikla	Jogurt s voćem i medom	1.118,70
17. 2.2021. srijeda	Pecivo, pašteta od tune Čaj	Lignje, kuhani krumpir	Banana	1.196,14
18. 2.2021. četvrtak	Zobene pahuljice sa suhim voćem i medom	Pileći batak/zabatak Kiseli kupus, pire krumpir Integralni kruh	Voćna salata ili voće	1.079,97
19. 2.2021. petak	Školska pizza petkom Čaj medom	Morski rižoto s povrćem Zelena salata sa bučnim sjemenkama	Muesli voćna pločica	1.196,47



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 22. 2. 2021. – 26. 2. 2021.



DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
22. 2.2021. ponedjeljak	Kukuruzno pecivo margo čaj Jabuka	Pieći paprikaš s noklicama Crni kruh Jabuka	Integralno pecivo Namaz od svježeg sira i mrkve	1.251,92
23. 2.2021. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom	Pirjani odrezak Riža na vrhnju salata	Puding	1.160,88
24. 2.2021. srijeda	Đački integralni sendvič mlijeko Mandarina	Varivo od ječmene kaše s miješanim mesom Integralni kruh	Kolač od mrkve i jabuke	1.201,82
25. 2.2021. četvrtak	Pecivo sa šunkom i sirom Tekući jogurt Naranča	Mesna štruca u umaku od rajčice Njoki Zelena salata s mrkvom	Banana	1.104,97
26. 2.2021. petak	Namaz od tunjevine kruh Čaj	Riblje polpete, kelj lešo Crni kruh Mandarina	Jogurt Integralni kreker ili dvopek	1.165,81



www.esf.hr



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. U ponudu se mogu uvrstiti voćni i biljni čajevi, a 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 obogaćeno kalcijem (npr. sojino, rižino, zobeno i dr.)

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 (npr. 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)

