

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 18. 1. 2021. – 22. 1. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
18. 1. 2021. ponedjeljak	Muesli žitarice s mlijekom Jabuka	Varivo od graha sa kranjskom kobasicom i pancetom	Crni kruh Mliječni namaz Mrkva (narezana na štapiće) Čaj s limunom i medom	1.191,09
19. 1. 2021. utorak	Integralni mafin s voćem Mlijeko	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire krumpir Kupus salata	Banana	1.058,46
20. 1. 2021. srijeda	Đački integralni sendvič Mandarina	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Graham kruh Puding	Čaj s limunom i medom Zobeni keksi	1.183,77
21. 1. 2021. četvrtak	Integralni kruh Namaz od graha, slanutka i tune ili domaća pileća pašteta Čaj s limunom i medom Kruška	Piletina pečena, rizi bizi Cikla Integralni kruh	Jogurt s probiotikom Suho voće	1.110,11
22. 1. 2021. petak	Školska pizza Čaj s limunom i medom	Blitva lešo s krumpirom Panirani oslić Zelena salata s mrkvom	Voće ili kompot od voća	1.014,71



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 25. 1. 2021. – 29. 1. 2021.



DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
25. 1. 2021. ponedjeljak	Mliječni namaz, ribana mrkva Zobeno pecivo Čaj s limunom i medom	Varivo od kelja teletine, korjenastog povrća i pancete Integralni kruh	Savijača sa sirom i bučom	1.091,07
26. 1. 2021. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom	Goveđi gulaš s povrćem Kukuruzni žganci Cikla	Kremasti voćni jogurt	1.116,04
27. 1. 2021. srijeda	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Jabuka	Varivo od leće i tjestenine Integralni kruh Kupus salata	Banana	1.097,93
28. 1. 2021. četvrtak	Maslac Marmelada Integralni kruh Mlijeko	Tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata s mrkvom	Kompot od marelica	1.215,64
29. 1. 2021. petak	Školska pizza Čaj s limunom i medom	Riblje polpete Pire od prosa i palente Zelena salata	Puding	1.200,91

- 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 obogaćene kalcijem (npr. sojino, rižino, zobeno i dr.)

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 zamjenama za mlijeko (npr. sojino, (+Ca); sojin puding)

namaz ili maslac bez laktoze ili sojin jogurt + voće ili jogurt bez

Mliječni namaz – koristiti namaz slanutka ili meki margarinski



s mlijekom bez laktoze ili s biljnim rižino, zobeno obogaćeno kalcijem

Maslac – koristiti meki margarinski

Voćni jogurt – koristiti sojin voćni jogurt laktoze + voće koji nije na bazi mlijeka (npr. namaz od namaz)