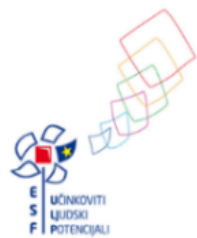


Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 1. 3. 2021. – 5. 3. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
1. 3. 2021. ponedjeljak	Kukuruzno pecivo, mliječni namaz Jogurt s probiotikom	Tjestenina s umakom od graška Ribana mrkva salata	Banana	1.270,97
2. 3. 2021. utorak	Savijača s jabukama Kakao s medom	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od prosa i palente Cikla	Maslac, med Crni kruh	1.236,70
3. 3. 2021. srijeda	Krušno pecivo Margo, pureća šunka Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od graha s kobasicom Integralni kruh Kupus salata	Puding	1.131,85
4. 3. 2021. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom	Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata s mrkvom	Voće ili voćna salata	1.187,63
5. 3. 2021. petak	Pecivo sa sirom Čaj s limunom i medom	Jaje Špinat na mlijeku, pire krumpir Integralni kruh	Zobeni keksi Čaj s limunom i medom	1.188,54



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 8. 3. 2021. – 12. 3. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
8. 3. 2021. ponedjeljak	Pecivo sa sjemenkama Kefir Suhe šljive ili svježe voće	Maneštra s grahom i kukuruzom Crni kruh	Zlevanka s višnjama	1.160,63
9. 3. 2021. utorak	Čokoladni namaz, polubijeli kruh Mlijeko Voće	Goveđi gulaš s povrćem, njoki Kupus salata s mrkvom	Jogurt s borovnicama i medom	1.205,52
10. 3. 2021. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom	Varivo od junetine i graška Integralni kruh Kupus salata	Sok od naranče 100% ili voće	1.127,39
11. 3. 2021. četvrtak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Pileći batak i zapečeni mlinci Zelena salata	Namaz od svježeg sira Crni kruh Čokoladno mlijeko	1.217,85
12. 3. 2021. petak	Lisnato sa sirom Čaj s limunom i medom	Tjestenina s tunjevinom Cikla	Voćna pločica Mlijeko	1.242,22



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 15. 3. 2021. – 19. 3. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
15. 3. 2021. ponedjeljak	Kukuruzni pahuljice s mlijekom Voće	Grašak s noklicama Kruh sa sjemenkama	Zagorski štrukli Mlijeko	1.208,82
16. 3. 2021. utorak	Mramorni kolač sa suhim voćem Mlijeko	Pileći paprikaš s noklicama Domaći kruh	Naranča Zobeni keksi	1.223,70
17. 3. 2021. srijeda	Šareni sendvič sa šunkom i sirom Čaj s limunom i medom	Varivo od leće i tjestenine Integralni kruh	Jogurt sa žitnim pahuljicama	1.198,58
18. 3. 2021. četvrtak	Čokoladne pahuljice s mlijekom Voće	Bolognese Zelena salata s kukuruzom	Pileća pašteta Kruh kukuruzni	1.227,16
19. 3. 2021. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom	Riblje polpete, rižoto s ciklom Polubijeli kruh Voće	Puding	1.229,85



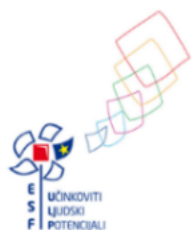
www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 22. 3. 2021. – 26. 3. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
22. 3. 2021. ponedjeljak	Corn flakes Kakao s medom Voće	Varivo od slanutka i povrća Crni kruh	Sirni namaz Crni kruh	1.110,99
23. 3. 2021. utorak	Maslac, marmelada Raženi kruh Bijela kava	Sekeli gulaš Kuhani krumpir s vlascem, raženi kruh	Jogurt i suho voće	1.232,11
24. 3. 2021. srijeda	Pileća/pureća prsa, maslac Crni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Crni kruh	Banana	1.168,33
25. 3. 2021. četvrtak	Gris mlijeku sa komadićima čokolade Voće	Kosani odrezak, krumpir salata s cvjetačom Graham kruh Zelena salata	Zdenka sir Graham kruh Mlijeko	1.242,22
26. 3. 2021. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom	Tjestenina s tunjevinom Zelena salata s mrkvom	Čajni kolutići Sok od naranče	1.200,98



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 22. 3. 2021. – 26. 3. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
29. 3. 2021. ponedjeljak	Puter štangica, sirni namaz Mlijeko Suho ili svježe voće	Krpice sa zeljem i šunkom Voće	Namaz od tune Polubijeli kruh	1.228,74
30. 3. 2021. utorak	Štrukli od sira (slatki) Voće	Špageti na bolonjski Zelena salata sa bučnim sjemenkama	Palačinka s marmeladom	1.234,58
31. 3. 2021. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom	Varivo od mahuna s miješanim mesom Domaći kruh Savijača s jabukama	Banana	1.187,31



- 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 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 (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)

