

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 12. 4. 2021. – 16. 4. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
12.04.2021. ponedjeljak	Jogurt s probiotikom Graham pecivo Jabuka	Varivo od mladog graha s ječmom i pancetom Crni kruh	Tost sa sirom i rotkvicom	1.241,99
13.04.2021. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom	Špageti na bolonjski Zelena salata s bučnim sjemenkama	Banana	1.135,61
14.04.2021. srijeda	Đački integralni sendvič mlijeko	Fino varivo (Recept OŠ „V. Klaić“, Garčin) Crni kruh Zobeni keksi	Kruška	1.125,54
15.04.2021. četvrtak	Pašteta od tune Kukuruzna kajzerica Naranča	Mesna štruca Pire krumpir Cikla	Jabuka	1.125,13
16.04.2021. petak	Školska pizza Čaj s limunom i medom	Riblje polpete, kelj lešo Crni kruh	Kremasti voćni jogurt	1.130,21

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 19. 4. 2021. – 23. 4. 2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
19.04.2021. ponedjeljak	Žitne pahuljice s mlijekom	Maneštra s grahom i kukuruzom Miješani kruh	Kolač od mrkve i jabuke	1.251,37
20.04.2021. utorak	Savijača s jabukama Kakao s medom	Goveđi gulaš s povrćem Tjestenina	Marmelada Maslac Crni kruh	1.199,28
21.04.2021. srijeda	Školski sendvič mlijeko	Varivo od kelja, teletine i korjenastog povrća Crni kruh	Voće	1.077,23
22.04.2021. četvrtak *	Popajev sok (Recept DND-a Zabok) Tamni klipić	Pileći odrezak Ječmena kaša s brokulom Zelena salata sa bučnim sjemenkama	Zelene palačinke (Recept Nastaje C. Petrić)	1.233,94
23.04.2021. petak	Kruh, namaz od tune Čaj s limunom i medom	Panirani oslić Blitva na lešo s krumpirom	Jogurt s borovnicama i medom	1.157,62

*22.04.2021. Dan planeta Zemlje

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
26.04.2021. ponedjeljak	Žitne pahuljice s mlijekom	Đuveč s puretinom Kupus salata s mrkvom Naranča	Integralni kruh Namaz od slanutka	1.167,99
27.04.2021. utorak	Integralni (mafin)mramorni kolač s voćem Kakao s medom	Mesne okruglice u umaku od rajčice Kukuruzni žganci Kupus salata	Banana	1.101,26
28.04.2021. srijeda	Đački integralni sendvič acidofilno mlijeko	Varivo od junetine i graška (Recept OŠ K.Krstića) Integralni kruh Ananas	Muesli voćna pločica	1.147,80
29.04.2021. četvrtak	Pecivo sa sjemenkama pileća pašteta Čaj s limunom i medom Jabuka	Juha Minestrone Zapečeni njoki sa svježim sirom Ribana mrkva (100g)	Jagode	1.119,75
30.04.2021. petak	Kuhano jaja, rižin kreker Svježi sir	Tjestenina s tunom u crvenom umaku (Recept OŠ „V. Klaić“, Garčin) Zelena salata s rotkvicama	Mliječni sladoled	1.119,63



- 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)