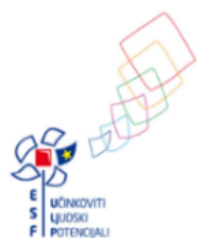


## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 3. 5. 2021. – 7. 5. 2021.

| DAN                                | Doručak<br>(mliječni obrok)                      | Ručak  | Užina                              | Energetska<br>vrijednost |
|------------------------------------|--|--|------------------------------------|--------------------------|
| <b>3. 5. 2021.<br/>ponedjeljak</b> | Putar štangica<br>Jogurt s probiotikom<br>Jabuka | Varivo od miješanih grahorica s ječmom<br>Crni kruh            | Namaz od svježeg sira<br>Crni kruh | 1.157,29                 |
| <b>4. 5. 2021.<br/>utorak</b>      | Čokoladni namaz<br>Integralni kruh<br>Mlijeko    | Rižoto s junetinom i tikvicama<br>Cikla                        | Banana                             | 1.117,70                 |
| <b>5. 5. 2021.<br/>srijeda</b>     | Mlijeko<br>Đački integralni sendvič              | Varivo od puretine i povrća<br>Integralni kruh                 | Jabuka                             | 1.096,22                 |
| <b>6. 5. 2021.<br/>četvrtak</b>    | Muesli žitarice s mlijekom<br>Kruška             | Pečena svinjetina<br>Krpice sa zeljem i pancetom               | Mramorni kolač                     | 1.243,17                 |
| <b>7. 5. 2021.<br/>petak</b>       | Školska pizza petkom<br>Čaj s limunom i medom    | Riblje polpete<br>Pire od krumpira i cvjetače<br>Zelena salata | Voćni jogurt od jagode             | 1.145,51                 |



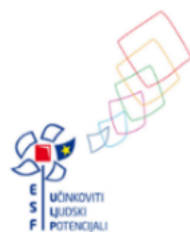
[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. 5. 2021. – 14. 5. 2021.**

| DAN                                 | Doručak<br>(mliječni obrok)                            | Ručak   | Užina                              | Energetska<br>vrijednost |
|-------------------------------------|--|---|------------------------------------|--------------------------|
| <b>10. 5. 2021.<br/>ponedjeljak</b> | Kukuruzne pahuljice<br>Kakao s medom                   | Tjestenina s rajčicom i parmezanom<br>Zelena salata                                     | Savijača sa sirom                  | 1.164,23                 |
| <b>11. 5. 2021.<br/>utorak</b>      | Buhtla s marmeladom<br>Bijela kava                     | Goveđi gulaš s povrćem<br>Kukuruzni žganci<br>Kupus salata                              | Banana                             | 1.158,19                 |
| <b>12. 5. 2021.<br/>srijeda</b>     | Šareni sendvič<br>mlijeko                              | Varivo s junetinom i bobom<br>(Recept Oš Ivana Mažuranića, Vinkovci)<br>Integralni kruh | Jabuka                             | 1.102,72                 |
| <b>13. 5. 2021.<br/>četvrtak</b>    | Griz na mlijeku s komadićima čokolade<br>Sezonsko voće | Pileći zabatak i rizi - bizi<br>Zelena salata   | Crni kruh<br>Domaća pileća pašteta | 1.249,07                 |
| <b>14. 5. 2021.<br/>petak</b>       | Pecivo sa sirom<br>Čaj s limunom i medom               | Panirani oslić<br>Blitva na lešo s krumpirom  | Kremasti voćni jogurt              | 1.202,59                 |



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 17. 5. 2021. – 21. 5. 2021.

| DAN                         | Doručak<br>(mliječni obrok)  | Ručak   | Užina                        | Energetska vrijednost |
|-----------------------------|--|---|------------------------------|-----------------------|
| 17. 5. 2021.<br>ponedjeljak | Pecivo sa sjemenkama<br>Sirni namaz s vlascem<br>Mlijeko ili kakao<br>Jabuka | Varivo od leće i tjestenine<br><br>Crni kruh                                    | Jastučić s jabukom           | 1.170,50              |
| 18. 5. 2021.<br>utorak      | Bijeli kruh, maslac, marmelada<br>Mlijeko<br>Voće                            | Mesne okruglice u umaku od rajčice, njoki<br>Zelena salata s kukuruzom i mrkvom | Savijača s jabukama          | 1.222,06              |
| 19. 5. 2021.<br>srijeda     | Đački integralni sendvič<br>mlijeko  | Fino varivo<br>(Recept OŠ „V. Klaić“, Garčin)                                   | Jogurt s borovnicama i medom | 1.210,68              |
| 20. 5. 2021.<br>četvrtak    | Polubijeli kruh<br>Pileća pašteta  | Piletina pečena, mlinci<br>Cikla  | voće                         | 1.118,99              |
| 21. 5. 2021.<br>petak       | Školska pizza<br>Čaj s limunom i medom                                       | Morski rižoto s povrćem<br>Zelena salata s mrkvom                               | Puding                       | 1.194,57              |



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 24. 5. 2021. – 28. 5. 2021.

| DAN                         | Doručak<br>(mliječni obrok)                       | Ručak  | Užina   | Energetska<br>vrijednost |
|-----------------------------|---|--|---|--------------------------|
| 24. 5. 2021.<br>ponedjeljak | Kukuruzni žganci s jogurtom                       | Grašak s noklicama i puretinom<br>domaći kruh  | Mliječni namaz<br>domaći kruh                   | 1.155,29                 |
| 25. 5. 2021.<br>utorak      | Mramorni kolač<br>Čaj s limunom i medom           | Tjestenina s tunom u crvenom umaku<br>(Recept OŠ „V. Klaić“, Garčin)<br>Zelena salata s matovilcem | banana  | 1.208,50                 |
| 26. 5. 2021.<br>srijeda     | Šareni sendvič sa šunkom i sirom<br>mlijeko       | Varivo od mahuna s teletinom<br>kruh sa sjemenkama   | Zobeni keksi<br>Jogurt s probiotikom            | 1.265,33                 |
| 27. 5. 2021.<br>četvrtak    | Žitne pahuljice s mlijekom<br>Kruška              | Kosani odrezak, pire krumpir, špinat na mlijeku  | Raženi kruh, polutvrđi sir<br>čokoladno mlijeko | 1.244,87                 |
| 28. 5. 2021.<br>petak       | Mliječno pecivo<br>margo<br>Čaj s limunom i medom | Pečeni kolutići lignji, krumpir salata   | Mliječni sladoled                               | 1.226,93                 |



[www.esf.hr](http://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)

