

Tjedni jelovnik za prehranu učenika

u osnovnim školama od **31. 5. 2021. – 4. 6. 2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
31. 5. 2021. ponedjeljak	Mliječno pecivo, mliječni namaz Čaj s limunom i medom jabuka	Bolognesse zelena salata s kukuruzom	raženi kruh pašteta od tune	1.184,01
1. 6. 2021. utorak	čokoladne i zobene žitarice s mlijekom kruška	gulaš i šareni pire (recept Oš dr. Jure Turića, Gospić) kupus salata	puding	1.183,06
2. 6. 2021. srijeda	jogurt s probiotikom domaći kruh, margo toast šunka pureća	miješano varivo s bijelim mesom i noklicama domaći kruh	sezonsko voće	1.040,17
3. 6. 2021. četvrtak	Tijelovo – neradni dan			
4. 6. 2021. petak	školska pizza petkom čaj s limunom i medom	riblje polpete povrće s prosom cikla	Krem jogurt s voćem	1.139,87



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo



HZJZ

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 7. 6. 2021. – 11. 6. 2021.



DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
7. 6. 2021. ponedjeljak	kukuruzne pahuljice s lanenim 7 sjemenkama banana	tortellini sa špinatom i umakom od povrća	narandža	1.202,29
8. 6. 2021. utorak	savijača s jabukama čaj s limunom i medom	Mesne okruglice pire od krumpira crni kruh	jabuka zobeni keksi	1.055,74
9. 6. 2021. srijeda	lički doručak (recept Oš dr. Jure Turića, Gospić)	varivo od slanutka, korjenastog povrća i teletine domaći kruh	voće	1.220,35
10. 6. 2021. četvrtak	žitne pahuljice s mlijekom jabuka	pileći burger riža s povrćem	Keksi Čokoladno mlijeko	1.187,91
11. 6. 2021. petak	Pecivo sa sirom čaj s limunom i medom	Tjestenina s tunom	banana	1.086,83



HZJZ

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **14. 6. 2021. – 18. 6. 2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
14. 6. 2021. ponedjeljak	zobene pahuljice s voćem i jogurtom	tjestenina s umakom od cvjetače salata	banana	1.122,89
15. 6. 2021. utorak	Mramorni kolač mlijeko	rižoto sa piletinom i sezonskim povrćem zelena salata s rajčicom	Sezonsko voće	1.223,72
16. 6. 2021. srijeda	šareni sendvič sa šunkom i sirom jogurt	varivo od leće i povrća s kobasicom domaći kruh	jabuka	1.238,35
17. 6. 2021. četvrtak	Pecivo prstići(maslac,marmelada ili mliječni namaz) mlijeko	Mesna štruca Slani krumpir sezonska salata	čokoladno mlijeko ,keksi	1.269,54
18. 6. 2021. petak	školska pizza petkom čaj s limunom i medom	riblji file kus kus s povrćem zelena salata s krastavcima	mliječni sladoled	1.226,18



- 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 koristiti 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)

