

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **6. 9. 2021. – 10. 9. 2021.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **6. 9. 2021.ponedjeljak** | Tamni klipićJogurt s probiotikom Jabuka | Tjestenina ratatouille *(recept Nastasje C Petrić)*Zelena salata | Mliječni sladoled | 1.295,52 |
|  | **7. 9. 2021.utorak** | Muesli žitarice s mlijekomKruška | Rižoto od teletineSalata miješana | Savijača s višnjama | 1.205,75 |
|  | **8. 9. 2021.srijeda** | Školski sendvič (šunka,sir,paprika)jogurt | Varivo od puretine i ječma sa povrćem Integralni kruh | Kremasti voćni jogurt sa zobenim pahuljicama | 1.244,06 |
|  | **9. 9. 2021.četvrtak** | Mliječni namazPecivo sa sjemenkamaMlijeko Voće | Pečeni pileći batak Pire od krumpira i cvjetačeIntegralni kruh Zelena salata s mrkvom | Banana | 1.128,52 |
|  | **10. 9. 2021.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom | Panirani oslićBlitva na lešo s krumpirom Cikla | jabuka | 1.131,59 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13. 9. 2021. – 17. 9. 2021.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **13. 9. 2021.ponedjeljak** | Savijača sa siromKefir  | Varivo od leće i tjestenineIntegralni kruhKupus salata  | Pecivo zdenka sir rajčica | 1.209,97 |
|  | **14. 9. 2021.utorak** | Margo, marmelada Crni kruh Sok od naranče 100%  | Đuveč s teletinomZelena salata s mrkvom | Banana  | 1.120,16 |
|  | **15. 9.2021.srijeda** | Đački integralni sendvić Mlijeko | Fino varivo Crni ili integralni kruh Voće ili voćna salata  | Mramorni kolač s voćem  | 1.198,26 |
|  | **16. 9.2021.četvrtak** | Kukuruzni žganci s tekućim jogurtomVoće  | Mljevenio meso s špagetama i povrćem Zelena salata s radičemCrni kruh  | Voće | 1.211,38 |
|  | **17. 9.2021.petak** | Pecivo sa zdenka siromČaj s limunom i medom | Tjestenina s tunjevinomSalata od cikle i mrkve | Puding  | 1.149,06 |

 

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 9. 2021. – 24. 9. 2021.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **20. 9. 2021.ponedjeljak** | Zobeno pecivo omegol Kakao Jabuka | Tjestenina sa šalsom, tikvicama i gljivama Salata miješana  | Raženi kruhSirni namaz | 1.139,33 |
|  | **21. 9. 2021.utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekomSuho voće | Mesne okruglice u umaku od rajčicePire od prosa i palenteCikla |  Buhtla s marmeladom | 1.183,01 |
|  | **22. 9. 2021.srijeda** | Školski sendvičJogurt s probiotikom | Varivo od graha s kranjskom kobasicomIntegralni kruhKupus salata  | Makovnjača orahnjačamlijeko  | 1.237,79 |
|  | **23. 9. 2021.četvrtak** | Domaća pileća paštetaIntegralni kruhMlijekoVoće | Kosani odrezakŠareni pire (recept OŠ dr. Jure Turića)Kiseli krastavci | Voće ili kompot | 1.172,62 |
|  | **24. 9. 2021.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom | Rižoto s lignjamaZelena salata sa bučinim sjemenkama  | Jogurt s voćem i medom | 1.131,85 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27. 9. 2021. – 1. 10. 2021.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **27. 9. 2021.ponedjeljak** | Sirni namazKruh sa sjemenkamaJogurt s probiotikom  | Tortellini sa špinatom i rajčicom Grah salata  | Kolač od jabuke  | 1.274,27 |
|  | **28. 9.2021.utorak** | Savijača s jabukamaMlijeko  | Juneća šnicla u umakuRiža s graškom i kukuruzomZelena salata | Zobeni keksi Sok od naranče | 1.201,36 |
|  | **29. 9.2021.srijeda** | Školski sendvičČaj s limunom i medomMandarina  | Varivo od kelja i teletineIntegralni kruh | Voće  | 1.140,07 |
|  | **30. 9.2021.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomVoće | Piletina pečena, mlinci Cikla  | Raženi kruhPileća pašteta | 1.299,15 |
|  | **1.10. 2021.petak** | Integralno pecivo namaz od tuneČaj s limunom i medom | Riblje polpeteKrumpir salata s mahunamaCrni kruh  | Banana  | 1.111,16 |

 

* 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 ilisojinim jogurtom

**Svježi sir** –zamijeniti zrnatim sirom bez laktoze

**Tvrdi 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)



