

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 klipić Jogurt s probiotikom  Jabuka | Tjestenina ratatouille  *(recept Nastasje C Petrić)* Zelena salata | Mliječni sladoled | 1.295,52 |
|  | **7. 9. 2021. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Kruška | Rižoto od teletine Salata 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 namaz  Pecivo sa sjemenkama Mlijeko  Voće | Pečeni pileći batak  Pire od krumpira i cvjetače Integralni kruh  Zelena salata s mrkvom | Banana | 1.128,52 |
|  | **10. 9. 2021. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom | Panirani oslić Blitva 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 sirom Kefir | Varivo od leće i tjestenine Integralni kruh Kupus salata | Pecivo zdenka sir rajčica | 1.209,97 |
|  | **14. 9. 2021. utorak** | Margo, marmelada  Crni kruh  Sok od naranče 100% | Đuveč s teletinom Zelena 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 jogurtom  Voće | Mljevenio meso s špagetama i povrćem  Zelena salata s radičem Crni kruh | Voće | 1.211,38 |
|  | **17. 9.2021. petak** | Pecivo sa zdenka sirom Čaj s limunom i medom | Tjestenina s tunjevinom Salata 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 kruh Sirni namaz | 1.139,33 |
|  | **21. 9. 2021. utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom  Suho voće | Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od prosa i palente Cikla | Buhtla s marmeladom | 1.183,01 |
|  | **22. 9. 2021. srijeda** | Školski sendvič Jogurt s probiotikom | Varivo od graha s kranjskom kobasicom Integralni kruh Kupus salata | Makovnjača orahnjača  mlijeko | 1.237,79 |
|  | **23. 9. 2021. četvrtak** | Domaća pileća pašteta  Integralni kruh Mlijeko  Voće | Kosani odrezak  Šareni 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 lignjama Zelena 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 namaz Kruh sa sjemenkama Jogurt s probiotikom | Tortellini sa špinatom i rajčicom  Grah salata | Kolač od jabuke | 1.274,27 |
|  | **28. 9.2021. utorak** | Savijača s jabukama Mlijeko | Juneća šnicla u umaku Riža s graškom i kukuruzom Zelena salata | Zobeni keksi  Sok od naranče | 1.201,36 |
|  | **29. 9.2021. srijeda** | Školski sendvič Čaj s limunom i medom  Mandarina | Varivo od kelja i teletine Integralni kruh | Voće | 1.140,07 |
|  | **30. 9.2021. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom Voće | Piletina pečena, mlinci  Cikla | Raženi kruh Pileća pašteta | 1.299,15 |
|  | **1.10. 2021. petak** | Integralno pecivo namaz od tune Čaj s limunom i medom | Riblje polpete  Krumpir salata s mahunama Crni 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)



