

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **4. 10. 2021. – 8. 10. 2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
4.10.2021. ponedjeljak	Zobeno pecivo Mliječni namaz Čaj s limunom i medom Voće	Umak od leće (<i>alla bolognese</i>) s tjesteninom Kupus salata	Zlevka sa špinatom	1.204,40
5.10.2021. utorak	Prosenka kaša s jabukom	Mesne okruglice u umaku od rajčice Kukuruzni žganci Kiseli krastavci	Voćna salata s grožđicama	1.178,16
6.10.2021. srijeda	Graham/ integralno pecivo Maslac ili meki margarinski namaz, ribana mrkva Jaje kuhano	Varivo od junetine i graška Crni kruh	Banana	1.227,03
7.10.2021. četvrtak	Žitne pahuljice s jogurtom Kruška	Tjestenina s porilukom, šunkom i sirom Zelena salata s mrkvom Sok od naranče 100%	Integralni kruh Toast šunka pureća ili domaća pašteta	1.161,08
8.10.2021. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom	Panirani kolutići liganja Kus kus s povrćem	Jogurt s bobičastim voćem	1.213,48

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **11.10.2021.** – **15.10.2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
11.10.2021. ponedjeljak	Graham ili integralno pecivo, mliječni namaz s vlascem Čaj s limunom i medom	Maneštra s grahom i kukuruzom Crni kruh	Savijača sa sirom i bučom	1.218,51
12.10.2021. utorak	Zobena kaša na mlijeku sa brusnicama i mrkvom	Rižoto od teletine Cikla	Voćna salata ili voće	1.075,24
13.10.2021. srijeda	Integralni šareni sendvič 100% sok od naranče	Fino varivo s puretinom Crni kruh	Kremasti jogurt Suho voće	1.216,89
14.10.2021. četvrtak	Kukuruzno pecivo Namaz od mahunarki s povrćem Mlijeko	Pureća pljeskavica, šareni pire Zelena salata	Zobeni keksi Mandarina	1.236,39
15.10.2021. petak	Putar štangica, topljeni sir Čaj s limunom i medom	Tjestenina s tunom u crvenom umaku Zelena salata s mrkvom	Banana	1.186,56



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **18.10.2021. – 22.10.2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
18.10.2021. ponedjeljak	Savijača od špinata Acidofilno mlijeko Voće	Krpice sa zeljem i šunkom Cikla	Raženi kruh Mliječni namaz s povrćem	1.284,61
19.10.2021. utorak	Buhtla s marmeladom Mlijeko Voće	Punjena paprika Pire od krumpira i cvjetače Crni kruh	Voće	1.167,42
20.10.2021. srijeda*	Pecivo sa sjemenkama Maslac ili meki margarinski namaz Pileća/pureća prsa delikates Sok od jabuke	Varivo s piletinom Crni kruh	Jogurt s pahuljicama i cimetom	1.176,63
21.10.2021. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom i cimetom	Mesna štruca Meditranska salata s rižom i povrćem Kiseli krastavci	Crni kruh Topljeni sir	1.139,82
22.10.2021. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom	Panirani oslić Kelj lešo s krumpirom	Puding	1.152,31

* 20.10. Svjetski dan jabuka



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **25.10.2021.** – **29.10.2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
25.10.2021. ponedjeljak	Tamni kličić Jogurt s probiotikom Jabuka	Rižoto s ciklom Zelena salata sa bučnim sjemenkama	Raženi kruh Ajvar, polutvrđi sir	1.246,59
26.10.2021. utorak	Žitarice s čokoladom i mlijekom	Špageti na bolonjski Zelena salata	Miješani kruh Margo Marmelada	1.247,97
27.10.2021. srijeda	Đački integralni sendvič Voće	Varivo od mahuna s junećim mesom Integralni kruh Zobeni keksi	Banana	1.159,20
28.10.2021. četvrtak	Kukuruzni žganci s mlijekom Voće	Piletina pečena Povrće lešo s kukuruzom Crni kruh	Crni kruh Namaz od tune	1.203,73
29.10.2021. petak	Pecivo sa sirom Čaj s limunom i medom	Srdele pečene, šareni pire Crni ili integralni kruh Salata	Kremasti voćni jogurt	1.172,85

- 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.
- Bez obzira na to jesu li navedeni u jelovniku ili ne, uvijek se mogu poslužiti voćni i biljni čajevi. 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 pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)

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 pr. 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)

