

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **01.11.2020. – 05.11.2020.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
1.11.2021. ponedjeljak	Školski praznici			
2.11.2021. utorak				
3.11.2021. srijeda				
4.11.2021. četvrtak	Cornflakes Kakao Voće	Pečena piletina, mlinci kupus s mrkvom	Banana	1.142,84
5.11.2021. petak	Kruh namaz od tune Čaj s limunom i medom	Riblje polpete, grašak s krumpirom Crni kruh	Jogurt s probiotikom Kukuruzna kiflica	1.221,58



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **8.11.2021. – 12.11.2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
8.11.2021. ponedjeljak	Pahuljice s mlijekom	Kuhano jaje, pire krumpir, špinat Mandarine	Namaz od graha, slanutka i tune Miješani kruh	1.211,18
9.11.2021. utorak	Crni kruh, čokoladni namaz Mlijeko Voće	Đuveč s puretinom Kupus salata Crni kruh	Voće	1.150,27
10.11.2021. srijeda	Graham pecivo Maslac ili meki margarinski namaz Pileća/pureća prsa delikates jogurt	Varivo od mahuna s junećim mesom Integralni kruh	Savijača sa sirom i grožđicama	1.179,98
11.11.2021. četvrtak	Kukuruzni žganci Acidofilno mlijeko Voće	Tijesto s mljevenim mesom Zelena salata	Puding	1.168,06
12.11.2021. petak	Pecivo sa sirom Čaj s limunom i medom	Riblji file, kuhani krumpir s vlascem Zelena salata	Banana	1.119,05



www.esf.hr

E UČINKOVITI Ljudski POTENCIJALI

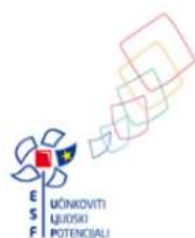
www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15.11.2021. – 19.11.2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
15.11.2021. ponedjeljak	Integralni klipić Jogurt Jabuka	Kremasto varivo od leće i buče <i>(recept Nastasje C Petrić)</i> Kupus salata	Crni kruh, ajvar, polutvrđi sir	1.253,69
16.11.2021. utorak	Integralni mafin Mlijeko	Tjestenina carbonara Zelena salata	Voćni jogurt	1.180,42
17.11.2021. srijeda	Školski sendvič 100% sok Voće	Fino varivo s bijelim mesom i noklicama Crni kruh	Voće ili kompot	1.095,48
18.11.2021. četvrtak	Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata			
19.11.2021. petak	Pecivo sa makom Čaj s limunom i medim	Riblji brudet Kukuruzni žganci Zelena salata Naranča	Kakao ili čokoladno mlijeko	1.154,77



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22.11.2020.** – **26.11.2020.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
22.11.2021. ponedjeljak	Savitak sa sirom Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od miješanih grahorica i ječma Kruh sa sjemenkama	Zlevanka	1.250,62
23.11.2021. utorak	Prosena kaša s voćem (ili gris na mlijeku)	Špagete s mljevenim mesom salata od kupusa	Kruh kukuruzni Namaz od tune ili slanotka	1.185,69
24.11.2021. srijeda	Đački sendvič jogurt Naranča	Pileći paprikaš Tjestenina	Kompot od jabuka ili voćna pločica	1.200,56
25.11.2021. četvrtak	Pecivo ili kruh sa sjemenkama Mliječni namaz Kakao	Kosani odrezak Kelj lešo Crni kruh	Puding	1.233,78
26.11.2021. petak	Putar štangica Topljeni sir Čaj s limunom i medom	Morski rižoto s povrćem Zelena salata s kukuruzom	Jogurt i suho voće	1.170,14



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 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 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)

