

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **29.11.2021. – 3.12.2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>29.11.2021. ponedjeljak</b>	Kukuruzni žganci s kiselim vrhnjem Jabuka	Tjestenina s puretinom, rajčicom i parmezanom	Integralno pecivo Namaz od tune	1.251,92
<b>30.11.2021. utorak</b>	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom	Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh	Puding	1.160,88
<b>1.12.2021. srijeda</b>	Đački integralni sendvič jogurt Mandarina	Varivo od ječmene kaše s miješanim mesom Integralni kruh	Kolač od mrkve i jabuke	1.201,82
<b>2.12.2021. četvrtak</b>	Pileća pašteta, mlijeko Pecivo Naranča	Mesna štruca u umaku od rajčice Njoki Zelena salata s mrkvom	Svježe voće ili kompot	1.104,97
<b>3.12.2021. petak</b>	Kuhano jaje margo kruščić	Riblje polpete, kelj lešo Crni kruh	Jogurt Integralni kreker ili dvopek	1.165,81



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **6.12.2021. – 10.12.2021.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>6.12.2021. ponedjeljak</b>	Graham pecivo, sirni namaz s vlascem Mlijeko Suho ili svježe voće	Tjestenina carbonara Crni kruh Cikla	Namaz od graha, slanutka i tune Crni kruh	1.228,74
<b>7.12.2021. utorak</b>	Žitne pahuljice s mlijekom	Špageti na bolonjski Zelena salata	Miješani kruh Margo Marmelada	1.247,97
<b>8.12.2021. srijeda</b>	Pecivo sa sjemenkama Maslac, pileća salam Jogurt s probiotikom	Varivo od leće i tjestenine  Crni kruh	Kolač s pekmezom	1.152,11
<b>9.12.2021. četvrtak</b>	Domaća pileća pašteta Integralni kruh Mlijeko Voće	Kosani odrezak Šareni pire Kiseli krastavci	Svježe voće ili kompot	1.172,62
<b>10.12.2021. petak</b>	Buhtla s marmeladom Čaj s limunom i medom	Rižoto s lignjama Zelena salata sa bučnim sjemenkama	Jogurt s voćem i medom	1.131,85



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 13.12.2021. – 17.12.2021.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
13.12.2021. ponedjeljak	Corn flakes Kakao s medom Voće	Varivo od slanutka i povrća Crni kruh	Sirni namaz s povrćem Crni kruh	1.110,99
14.12.2021. utorak	Buhtla s jabukom i marmeladom ili savijača Bijela kava	Goveđi gulaš s povrćem Kukuruzni žganci	Banana	1.158,19
15.12.2021. srijeda	Đački integralni sendvič jogurt	Fino varivo Crni ili integralni kruh Voće	Kolač s voćem	1.198,26
16.12.2021. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom	Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata s mrkvom	Voće ili voćna salata	1.187,63
17.12.2021. petak	Pecivo sa makom Čaj s limunom i medom	Srdele pečene, šareni pire Crni ili integralni kruh Voće	Kremasti voćni jogurt	1.172,85



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20.12.2020. – 23.12.2020.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>20.12.2021. ponedjeljak</b>	Puter štangica Jogurt s probiotikom Jabuka	Maneštra s grahom i kukuruzom  Integralni kruh	Bučnica Čaj	1.200,34
<b>21.12.2021. utorak</b>	Savijača s jabukama Mlijeko	Juneća šnicla u umaku Riža s graškom i kukuruzom Zelena salata	Zobeni keksi	1.201,36
<b>22.12.2021. srijeda</b>	Đački integralni sendvič jogurt	Varivo od junetine i graška Integralni kruh Voće	Muesli voćna pločica	1.147,80
<b>23.12.2021. Četvrtak</b>	Zobene pahuljice sa suhim voćem	Pileći batak/zabatak Kiseli kupus, pire krumpir Integralni kruh	Voće	1.079,97



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

- 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)

