

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 10. 1. 2022. – 14. 1. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
10. 1. 2022. ponedjeljak	Muesli žitarice s mlijekom Jabuka	Tjestenina s povrćem i bijelim mesom Salata od kis. krastavaca	Crni kruh Mliječni namaz Mrkva (narezana na štapiće)	1.191,09
11. 1. 2022. utorak	Integralni mafin s voćem Mlijeko	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire krumpir	Banana	1.058,46
12. 1. 2022. srijeda	Đački integralni sendvič Mandarina	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Graham kruh	Čokoladno mlijeko Zobeni keksi	1.183,77
13. 1. 2022. četvrtak	Integralni kruh Namaz od graha, slanutka i tune ili domaća pileća pašteta Čaj s limunom i medom Kruška	Piletina pečena, rizi bizi Cikla Integralni kruh	Jogurt s probiotikom Suho voće	1.110,11
14. 1. 2022. petak	Pecivo sa sirom Čaj s limunom i medom	Blitva lešo s krumpirom Panirani oslić	Voće ili kompot od voća	1.014,71



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 17. 1. 2022. – 21. 1. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
17. 1. 2022. ponedjeljak	Mliječni namaz, ribana mrkva Zobeno pecivo Čaj s limunom i medom	Varivo od kelja teletine, korjenastog povrća i pancete Integralni kruh	Kolač od mrkve i jabuke	1.117,87
18. 1. 2022. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom	Goveđi gulaš s povrćem Kukuruzni žganci	Banana	1.088,04
19. 1. 2022. srijeda	Školski sendvič Jogurt s probiotikom Jabuka	Varivo od leće i tjestenine Integralni kruh	Kremasti jogurt	1.125,93
20. 1. 2022. četvrtak	Maslac Marmelada Integralni kruh Mlijeko	Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata s mrkvom	Kompot od marelica ili voćni kolač	1.215,64
21. 1. 2022. petak	Pecivo s makom Čaj s limunom i medom	Riblje polpete Pire od prosa i palente Zelena salata	Puding	1.200,91



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 24. 1. 2022. – 28. 1. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
24. 1.2022. ponedjeljak	Puter štangica Jogurt s probiotikom Jabuka	Maneštra s grahom i kukuruzom Integralni kruh	Bučnica Čaj	1.200,34
25. 1.2022. utorak	Čokoladni namaz Crni kruh ili integralni kruh Mlijeko	Špageti na bolonjski Cikla	Jogurt s voćem i medom	1.118,70
26. 1.2022. srijeda	Šareni sendvič sa šunkom i sirom jogurt	Varivo od mahuna s junećim mesom Crni kruh	Kolač sa voćnim namazom	1.251,14
27. 1.2022. četvrtak	Zobene pahuljice sa suhim voćem i medom	Pileći batak/zabatak Kiseli kupus, pire krumpir Integralni kruh	Voćna salata ili voće	1.079,97
28. 1.2022. petak	Putar štangica Zdenka sir Čaj s medom	Morski rižoto s povrćem Zelena salata sa bučnim sjemenkama Naranča	Muesli voćna pločica	1.196,47



- 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 desertu 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 obogaćene kalcijem (npr. sojino, rižino, zobeno i dr.).

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 (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).



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.