

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 28. 2. 2022. – 4. 3. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>28. 2. 2022. ponedjeljak</b>	Zobeno pecivo Mliječni namaz Čaj s limunom	Varivo od leće s tjesteninom i pancetom	Zlevka sa sirom	1.204,40
<b>1. 3. 2022. utorak</b>	Krafna s čokoladom Mlijeko	Mesne okruglice u umaku od rajčice Kukuruzni žganci	Banana	1.178,16
<b>2. 3. 2022. srijeda</b>	Graham pecivo Omegol Čaj	Rižoto od lignji Sezonska salata	Puding	1.131,85
<b>3. 3. 2022. četvrtak</b>	Žitne pahuljice s jogurtom Voće	Zapečeni krumpir s porilukom, šunkom i sirom Zelena salata s mrkvom	Integralni kruh Domaća pileća (ili riblja) pašteta	1.161,08
<b>4. 3. 2022. petak</b>	Pecivo sa sirom Tekući jogurt	Panirani oslić, 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 7. 3. 2022. – 11. 3. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>7. 3. 2022.</b> <b>ponedjeljak</b>	Integralni klipić Jogurt Jabuka	Kremasto varivo od leće i buče Salata	Kolač s voćnom marmeladom	1.253,69
<b>8. 3. 2022.</b> <b>utorak</b>	Integralni mafin ili kolač s jabukom Mlijeko	Tjestenina carbonara Zelena salata	Banana	1.180,42
<b>9. 3. 2022.</b> <b>srijeda</b>	Školski sendvič Jogurt Voće	Fino varivo s bijelim mesom i noklicama Crni kruh Voće	Voće ili kompot	1.095,48
<b>10. 3. 2022.</b> <b>četvrtak</b>	Žitne pahuljice s mlijekom i cimetom	Mesna štruca Meditranska salata s rižom i povrćem  Voće	Pecivo Topljeni sir	1.139,82
<b>11. 3. 2022.</b> <b>petak</b>	Burek sa sirom Jogurt	Riblji brudet Kukuruzni žganci Zelena salata	Kakao ili čokoladno mlijeko	1.154,77



[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 14. 3. 2022. – 18. 3. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
14. 3. 2022. ponedjeljak	Sirni namaz Kruh sa sjemenkama Jogurt s probiotikom	Tortellini sa špinatom i rajčicom Grah salata	Kolač od mrkve i jabuke	1.274,27
15. 3. 2022. utorak	Savijača s jabukama Mlijeko	Juneća šnicla u umaku Riža s graškom i kukuruzom	Zobeni keksi Sok od naranče	1.201,36
16. 3. 2022. srijeda	Školski sendvič b"Activ Voće	Varivo od kelja i teletine Integralni kruh	Voće	1.140,07
17. 3. 2022. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom Voće	Piletina pečena, mlinci Cikla	Raženi kruh Namaz od tune	1.299,15
18. 3. 2022. petak	Buhtla s marmeladom Čaj s limunom	Riblje polpete Krumpir salata s mahunama Crni kruh	Banana	1.111,16



[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 **21. 3. 2022. – 25. 3. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>21. 3. 2022.</b> <b>ponedjeljak</b>	Corn flakes Kakao s medom Voće	Varivo od slanutka i povrća Crni kruh	Sirni namaz s maslinama i krastavcima Crni kruh	1.110,99
<b>22. 3. 2022.</b> <b>utorak</b>	Štrukli od sira (slatki) Voće	Špageti na bolonjski Zelena salata sa bučnim sjemenkama	Kolač s marmeladom	1.234,58
<b>23. 3. 2022.</b> <b>srijeda</b>	Pileća/pureća prsa, maslac Crni kruh Voće	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Crni kruh	Voće	1.168,33
<b>24. 3. 2022.</b> <b>četvrtak</b>	Riža na mlijeku sa komadićima čokolade Voće	Kosani odrezak, šareni pire Graham kruh Zelena salata	Sir polutvrdi Graham kruh	1.242,22
<b>25. 3. 2022.</b> <b>petak</b>	Pužić orah Čaj s limunom	Tjestenina s tunjevinom Zelena salata s mrkvom	Voćni jogurt sa sjemenkama	1.200,98



[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 28. 3. 2022. – 1. 4. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>28. 3. 2022. ponedjeljak</b>	Graham pecivo, sirni namaz s vlascem Mlijeko Suho ili svježe voće	Tjestenina sa šunkom i špinatom Crni kruh Cikla	Namaz od graha, slanutka i tune Crni kruh	1.228,74
<b>29. 3. 2022. utorak</b>	Maslac, marmelada Raženi kruh Bijela kava	Sekeli gulaš Kuhani krumpir s vlascem, raženi kruh	Jogurt i suho voće	1.232,11
<b>30. 3. 2022. srijeda</b>	Đački integralni sendvič Jogurt s probiotikom	Varivo od ječmene kaše s miješanim mesom Crni kruh	Voće	1.187,31
<b>31. 3. 2022. četvrtak</b>	Kukuruzne i zobene pahuljice sa suhim voćem	Pureća pljeskavica, kelj lešo Crni kruh	Graham pecivo Mliječni namaz	1.171,55



- 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 deserti 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 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)

