

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 31. 1. 2022. – 4. 2. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
31. 1.2022. ponedjeljak	Corn flakes Kakao s medom Jabuka	Grašak s noklicama Povrtne polpete Crni kruh	Tost sa sirom i rajčicom Čaj s limunom i medom	1.194,90
1. 2.2022. utorak	Margo, marmelada Crni kruh Mlijeko	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od krumpira i celera Zelena salata Kompot od ananas	Zobeni keksi Čaj s limunom i medom	1.172,88
2. 2.2022. srijeda	Đački integralni sendvič Mandarina	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh Banana	Savijača sa sirom i grožđicama	1.190,37
3. 2.2022. četvrtak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata s mrkvom	Kruh kukuruzni Domaća pileća pašteta Čaj s limunom i medom	1.181,84
4. 2.2022. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom	Juha od rajčice s integralnom rižom Panirani oslić Blitva lešo s krumpirom Crni kruh	Kremasti voćni jogurt	1.154,53



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 7. 2. 2022. – 11. 2. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
7. 2.2022. ponedjeljak	Žitne pahuljice s mlijekom	Kuhano jaje, pire krumpir, špinat Voće	Namaz od graha, slanutka i tune Miješani kruh	1.211,18
8. 2.2022. utorak	Savijača s jabukama Mlijeko	Sekeli gulaš Njoki	Voće i orašasti plodovi	1.113,62
9. 2.2022. srijeda	Pecivo sa sjemenkama Maslac, toast šunka pureća Jogurt s probiotikom	Varivo od leće i tjestenine Kupus salata Crni kruh	Zlevanka s višnjama	1.152,11
10. 2.2022. četvrtak	Kukuruzne i zobene pahuljice sa suhim voćem	Pureća pljeskavica, kelj lešo Sok od naranče Crni kruh	Graham pecivo Mliječni namaz Čaj	1.171,55
11. 2.2022. petak	Školska pizza petkom Čaj	Krem juha od povrća Morski rižoto s povrćem Zelena salata s kukuruzom	Jogurt i suho ili svježe voće	1.170,14



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 14. 2. 2022. – 18. 2. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
14. 2. 2022. ponedjeljak	Kukuruzni žganci s mlijekom Jabuka	Tjestenina s rajčicom i parmezanom Zelena salata s mrkvom i celerom	Kukuruzno pecivo Namaz od svježeg sira	1.251,92
15. 2. 2022. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom	Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh Jabuka	Puding	1.160,88
16. 2. 2022. srijeda	Đački integralni sendvič jogurt Mandarina	Varivo od ječmene kaše s miješanim mesom Integralni kruh	Kolač od mrkve i jabuke	1.201,82
17. 2. 2022. četvrtak	Pileća pašeta Pecivo Naranča	Mesna štruca u umaku od rajčice Njoki Zelena salata s mrkvom	Banana	1.104,97
18. 2. 2022. petak	Pecivo sa sirom Čaj Voće	Riblje polpete, miješano povrće lešo Crni kruh Voće	Jogurt Integralni kreker ili dvopek	1.165,81



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 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 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)

