

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

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
1.4.2022. petak	Mali burek sa sirom Tekući jogurt	Morski rižoto s povrćem Zelena salata s mrkvom	Puding	1.194,57



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 4. 4. 2022. – 8. 4. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
4. 4.2022. ponedjeljak	Jogurt s probiotikom mliječno pecivo Jabuka	TJEDAN ZAVIČAJNIH JELA	Kruh Pileća pašeta	1.241,99
5. 4.2022. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom	TJEDAN ZAVIČAJNIH JELA	Banana	1.135,61
6. 4.2022. srijeda	Đački sendvič jogurt	TJEDAN ZAVIČAJNIH JELA	Kruška	1.125,54
7. 4.2022. četvrtak	Pašteta od tune Kukuruzna kajzerica Naranča	TJEDAN ZAVIČAJNIH JELA	Jabuka	1.125,13
8. 4.202. petak	Kroasan čokolada Čaj s limunom i medom	TJEDAN ZAVIČAJNIH JELA	Kremasti voćni jogurt	1.130,21



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 11. 4. 2022. – 13. 4. 2022.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
11. 4.2022. ponedjeljak	Žitne pahuljice s mlijekom	Maneštra s grahom i kukuruzom Miješani kruh	Kolač sa pekmezom	1.251,37
12. 4.2022. utorak	Savijača s jabukama Kakao s medom	Goveđi gulaš s povrćem Tjestenina	Marmelada Maslac Crni kruh	1.199,28
13. 4.2022. srijeda	Školski sendvič sa šunkom i sirom	Varivo od kelja, teletine i korjenastog povrća Crni kruh	Voće	1.077,23
Proljetni praznici 14. 4. – 24. 4.				



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **25. 4. 2022. – 29. 4. 2022.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
25.04.2021. ponedjeljak	Žitne pahuljice s mlijekom	Đuveč s puretinom Kupus salata s mrkvom Naranča	Integralni kruh Namaz od sira	1.167,99
26.04.2021. utorak	Kukuruzno pecivo Meki margarinski namaz Kakao s medom	Mesne okruglice u umaku od rajčice Kukuruzni žganci	Banana	1.101,26
27.04.2021. srijeda	Đački sendvič jogurt	Varivo od junetine i graška Integralni kruh	Muesli voćna pločica	1.147,80
28.04.2021. četvrtak	Polubijeli kruh Pileća pašteta čaj s medom i limunom	Zapečeni njoki sa svježim sirom i pancetom sezonska salata	Jagode	1.119,75
29.04.2021. petak	Školska pizza Čaj s limunom i medom	Riblja juha s rižom Panirani oslić Blitva na lešo s krumpirom	Jogurt s borovnicama i medom	1.157,62



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 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).

