

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **9. 1. 2023. – 13. 1. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **9. 1. 2023. ponedjeljak** | Zobeno pecivo Mliječni namaz, ribana mrkva Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od mješanih grahorica s ječmom Integralni kruh | Savijača sa sirom i bučom | 1.188,27 |
|  | **10. 1. 2023. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom | Goveđi gulaš s povrćem Kukuruzni žganci  Kiseli krastavci | Zobeni keksi  Voće | 1.191,35 |
|  | **11. 1. 2023. srijeda** | Školski sendvič tekući jogurt Voće | Mješano varivo s bijelim mesom i noklicama Crni kruh | Voće ili voćna salata | 1.155,08 |
|  | **12. 1. 2023. četvrtak** | Corn flakes, mlijeko  Voće | Karbonara s tikvicama Cikla salata Sok od naranče 100% prirodan | Raženi kruh Maslac, marmelada ili med | 1.231,03 |
|  | **13. 1. 2021. petak** | Mliječno pecivo  Topljeni sir  Čaj s limunom i medom  Voće | Morski rižoto s povrćem  Zelena salata s mrkvom | Jogurt s voćem | 1.156,59 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16. 1. 2023. – 20. 1. 2023.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **16. 1. 2023. ponedjeljak** | Namaz od slanutka ili mliječni namaz s povrćem  Graham pecivo  Čaj s limunom i medom Voće | Tjestenina s rajčicom i parmezanom Zelena salata | Toast sa sirom | 1.200,31 |
|  | **17. 1. 2023. utorak** | Proso na mlijeku s komadićima čokolade  Voće | Mesne okruglice u umaku  Pire od krumpira i cvjetače | Savijača s jabukama | 1.190,55 |
|  | **18. 1. 2023. srijeda** | Školski sendvič jogurt s probiotikom Voće | Fino varivo Crni kruh | Puding (domaći) | 1.140,83 |
|  | **19. 1. 2023. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Panirana pileća prsa u sezamu Rižoto s povrćem Cikla salata | Kukuruzna kiflica | 1.229,78 |
|  | **20. 1. 2023. petak** | Pecivo s orahom i čokoladom Čaj s limunom i medom  Voće | Riblji brudet, palenta Zelena salata  Voće | Kremasti voćni jogurt sa zobenim pahuljicama | 1.143.22 |





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **23. 1. 2023. ponedjeljak** | Tamni klipić  Topljeni sir Acidofilno mlijeko  Voće | Kuhano jaje  Pire krumpir, špinat na mlijeku  Salata | Voćna salata ili voće | 1.198,82 |
|  | **24. 1. 2023. utorak** | Savijača sa sirom Mlijeko  Voće | Špageti na bolonjski  Cikla salata Voće | Raženi kruh Maslac  Med | 1.186,47 |
|  | **25. 1. 2023. srijeda** | Đački integralni sendvič acidofilno mlijeko Voće | Varivo od puretine i ječma sa povrćem  Crni kruh  Voće | Puding (domaći) | 1.219,10 |
|  | **26. 1. 2023. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom Voće | Pileći ražnjići, pečeno povrće Zelena salata s mrkvom | Kompot | 1.001,06 |
|  | **27. 1. 2023. petak** | Štrudlica sa sirom Čaj s limunom i medom  Voće | Riblje polpete, kelj lešo Salata od ribane cikle i mrkve | Jogurt s probiotikom  Dvopek | 1.161,78 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23. 1. 2023. – 27. 1. 2023.**





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **30. 1. 2023. – 3. 3. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **30. 1. 2023. ponedjeljak** | Kuhano jaje, maslac Graham pecivo  Voće | Maneštra s grahom i kukuruzom Crni kruh | Kolač od mrkve i jabuke | 1.233,16 |
|  | **31. 1. 2023. utorak** | Zobene pahuljice na mlijeku sa suhim voćem i medom | Rižoto od teletine Cikla salata | Sirni namaz sa sjemenkama  Crni kruh | 1.141,25 |
|  | **1. 2. 2023. srijeda** | Integralni šareni sendvič  Jogurt sa probiotikom Voće | Fino varivo  Crni kruh  Voće | Zagorski štrukli | 1.182,59 |
|  | **2. 2. 2023. četvrtak** | Namaz od slanutka ili domaća pileća/riblja pašteta Integralni kruh  Voće | Pureća pljeskavica Šareni pire Cikla salata | Zobeni keksi | 1.206,63 |
|  | **3. 2. 2023. petak** | Štrudlica sa jabukom Čaj s limunom i medom  Voće | Tjestenina s tunom u crvenom umaku\* | Muesli voćna pločica | 1.233,94 |





* 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.
* 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.
* Nacionalne smjernice za prehranu učenika dostupne su na: <https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/HRV%202013%20Nutrition%20for%20School%20Children.pdf>

**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 ilisojinim jogurtom

**Svježi sir** –zamijeniti zrnatim sirom bez laktoze

**Tvrdi 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)



