

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 pecivoMliječni namaz, ribana mrkvaČaj s limunom i medomVoće  | Varivo od mješanih grahorica s ječmomIntegralni kruh  | Savijača sa sirom i bučom | 1.188,27 |
|  | **10. 1. 2023.utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  | Goveđi gulaš s povrćemKukuruzni žganci Kiseli krastavci | Zobeni keksi Voće  | 1.191,35 |
|  | **11. 1. 2023.srijeda** | Školski sendvičtekući jogurtVoće  | Mješano varivo s bijelim mesom i noklicamaCrni kruh  | Voće ili voćna salata | 1.155,08 |
|  | **12. 1. 2023.četvrtak** | Corn flakes, mlijekoVoće  | Karbonara s tikvicamaCikla salataSok od naranče 100% prirodan | Raženi kruhMaslac, marmelada ili med | 1.231,03 |
|  | **13. 1. 2021.petak** | Mliječno pecivoTopljeni sir Čaj s limunom i medomVoće  | 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 povrćemGraham pecivo Čaj s limunom i medomVoće  | Tjestenina s rajčicom i parmezanomZelena 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 sendvičjogurt s probiotikomVoće | Fino varivoCrni kruh  | Puding (domaći) | 1.140,83 |
|  | **19. 1. 2023.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom Voće | Panirana pileća prsa u sezamuRižoto s povrćemCikla salata | Kukuruzna kiflica | 1.229,78 |
|  | **20. 1. 2023.petak** | Pecivo s orahom i čokoladomČaj s limunom i medomVoće | Riblji brudet, palentaZelena salataVoće  | Kremasti voćni jogurt sa zobenim pahuljicama  | 1.143.22 |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **23. 1. 2023.ponedjeljak** | Tamni klipić Topljeni sirAcidofilno mlijeko Voće  |  Kuhano jajePire krumpir, špinat na mlijeku Salata | Voćna salata ili voće | 1.198,82 |
|  | **24. 1. 2023.utorak** | Savijača sa siromMlijeko Voće  | Špageti na bolonjski Cikla salataVoće  | Raženi kruhMaslac Med | 1.186,47 |
|  | **25. 1. 2023.srijeda** | Đački integralni sendvičacidofilno mlijekoVoće  | Varivo od puretine i ječma sa povrćem Crni kruh Voće  | Puding (domaći) | 1.219,10 |
|  | **26. 1. 2023.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomVoće | Pileći ražnjići, pečeno povrćeZelena salata s mrkvom  | Kompot  | 1.001,06 |
|  | **27. 1. 2023.petak** | Štrudlica sa siromČaj s limunom i medomVoće | Riblje polpete, kelj lešoSalata 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, maslacGraham pecivo Voće  | Maneštra s grahom i kukuruzomCrni kruh  | Kolač od mrkve i jabuke | 1.233,16 |
|  | **31. 1. 2023.utorak** | Zobene pahuljice na mlijeku sa suhim voćem i medom | Rižoto od teletineCikla salata | Sirni namaz sa sjemenkama Crni kruh  | 1.141,25 |
|  | **1. 2. 2023.srijeda** | Integralni šareni sendvič Jogurt sa probiotikomVoće | Fino varivo Crni kruh Voće  | Zagorski štrukli | 1.182,59 |
|  | **2. 2. 2023.četvrtak** | Namaz od slanutka ili domaća pileća/riblja paštetaIntegralni kruh Voće | Pureća pljeskavicaŠareni pireCikla salata | Zobeni keksi  | 1.206,63 |
|  | **3. 2. 2023.petak** | Štrudlica sa jabukomČaj s limunom i medomVoće | 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)



