

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27. 2. 2023. – 3. 3. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **27. 2. 2023. ponedjeljak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Tjestenina s rajčicom i parmezanom Zelena salata sa bučinim sjemenkama | Jastučić sa cimetom | 1.205,21 |
|  | **28. 2. 2023. utorak** | Maslac, marmelada  Crni ili integralni kruh  Mlijeko  Voće | Gulaš sa svinjetinom, graškom,  Kukuruzni žganci  Kupus salata s mrkvom | Voćni šareni ražnjići | 1.184,47 |
|  | **1. 3. 2023. srijeda** | Đački integralni sendvič jogurt s probiotikom Voće | Fino varivo  Crni ili integralni kruh | Jogurt s probiotikom, suho voće | 1.152,70 |
|  | **2. 3. 2023. četvrtak** | Kuhano jaje Raženi kruh Sok od naranče 100% | Pileći burger  flrkice s kupusom i integralnim pecivom  Voće | Namaz od graha, slanutka i tune  Raženi kruh | 1.191,84 |
|  | **3. 3. 2023. petak** | Pecivo sa sirom  Čaj s limunom i medom  Voće | Morski rižoto s povrćem  Zelena salata  Kompot ili voće | Puding (domaći) | 1.203,24 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **6. 3. 2023. – 10. 3. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **6. 3. 2023. ponedjeljak** | Integralni klipić topljeni sir Acidofilno mlijeko  Voće | Maneštra s grahom i kukuruzom  Crni kruh | Voćni kolač | 1.198,82 |
|  | **7. 3. 2023. utorak** | Čokoladni namaz  Integralni kruh  Mlijeko  Voće | Špageti na bolonjski  Cikla salata Voće | Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom | 1.190,16 |
|  | **8. 3. 2023. srijeda** | Đački integralni sendvič tekući jogurt Voće | Varivo od puretine i ječma s povrćem  Crni kruh | Voće | 1.177,47 |
|  | **9. 3. 2023. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Pečena piletina, mlinci  Zelena salata s rotkvicama | Kukuruzna kiflica  Mllijeko ili jogurt | 1.139,54 |
|  | **10. 3. 2023. petak** | Buhtla marmelada  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblje polpete,  kelj lešo  Voće | Jogurt s voćem i medom | 1.198,63 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13. 3. 2023. – 17. 3. 2023.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **13. 3. 2023. ponedjeljak** | Zobeno pecivo pileća pašteta Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od leće i ječma  Crni kruh   voće | Banana | 1.182,68 |
|  | **14. 3. 2023. utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće | Goveđi gulaš s povrćem Kukuruzni žganci  Zelena salata | Zobeni keksi  Voće | 1.183,90 |
|  | **15. 3. 2023. srijeda** | Šareni sendvič  Jogurt s probiotikom Voće | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Crni ili integralni kruh | Voće ili kompot | 1.162,31 |
|  | **16. 3. 2023. četvrtak** | Kuhano jaje  Sirni namaz sa sjemenkama  Pecivo sa sjemenkama  Mlijeko | Mesna štruca Pire krumpir   Zelena salata s rotkvicama | Kiflica ili krekeri  Voće | 1.140,91 |
|  | **17. 3. 2023. petak** | Pecivo sa orahom i čokoladom Čaj s limunom i medom  Voće | Morski rižoto s povrćem  Miješana salata | Jogurt s voćem i medom | 1.180,08 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 3. 2023. – 24. 3. 2023.**





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **20. 3. 2023. ponedjeljak** | Kukuruzni žganci s kiselim vrhnjem  Voće | Tjestenina s povrćem i puretinom  Zelena salata | Tost sa sirom i rajčicom | 1.221,90 |
|  | **21. 3. 2023. utorak** | Integralni muffin s voćem ili savijača Mlijeko | Pileći paprikaš, tjestenina  Miješana salata | jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom | 1.192,66 |
|  | **22. 3. 2023. srijeda** | Šareni sendvič sa šunkom i sirom (160 g) acidofilno mlijeko Voće | Varivo od graha i ječma Crni kruh  Voće | Banana | 1.226,60 |
|  | **23. 3. 2023. četvrtak** | Žitne pahuljice s jogurtom  Voće | Kosani odrezak Pire od krumpira i cvjetače  Voće | Kukuruzna kiflica  mlijeko | 1.147,65 |
|  | **24. 3. 2023. petak** | Buhtla sa sirom  Čaj s limunom i medom  Voće | Panirani oslić, blitva s krumpirom  Voće | Puding (domaći) | 1.157,73 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27. 3. 2023. – 31. 3. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **27. 3. 2023. ponedjeljak** | Sirni namaz s povrćem  Graham pecivo  Čaj s limunom i medom Voće | Jaje, špinat, pire krumpir  Voće | Kukuruzna zlevanka | 1.231,31 |
|  | **28. 3. 2023. utorak** | Žitarice s čokoladom i mlijekom  Voće | Tjestenina s vrhnjem i pancetom  Zelena salata s mrkvom  Voće | Maslac, marmelada (ili med)  Crni kruh | 1.200,00 |
|  | **29. 3. 2023. srijeda** | Đački integralni sendvič  acidofilno mlijeko Voće | Varivo od mahuna s junetinom  Crni kruh | Voće ili voćna salata | 1.213,67 |
|  | **30. 3. 2023. četvrtak** | Savijača sa sirom Jogurt s probiotikom  Voće | Panirana pileća prsa u sezamu Rižoto s povrćem Cikla salata  Voće | Domaća pileća ili riblja pašteta  Crni ili integralni kruh | 1.198,34 |
|  | **31. 3. 2023. petak** | Pecivo pašteta od tune Čaj s limunom i medom  Voće | Riblji brudet, tjestenina  Voće | Kremasti jogurt s voćem i zobenim pahuljicama | 1.211,60 |







* 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. Ako postoje uvjeti, optimalno je poslužiti svježe ocijeđene sokove.
* Uvijek se učenicima dodatno 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)

