

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 parmezanomZelena 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 sendvičjogurt s probiotikomVoće  | Fino varivo Crni ili integralni kruh  | Jogurt s probiotikom, suho voće | 1.152,70 |
|  |  **2. 3. 2023.četvrtak** | Kuhano jajeRaženi kruhSok od naranče 100% | Pileći burger flrkice s kupusom i integralnim pecivomVoće  | Namaz od graha, slanutka i tuneRaženi kruh  | 1.191,84 |
|  |  **3. 3. 2023.petak** | Pecivo sa siromČaj s limunom i medomVoće | 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 sirAcidofilno mlijeko Voće  | Maneštra s grahom i kukuruzomCrni kruh  | Voćni kolač | 1.198,82 |
|  |  **7. 3. 2023.utorak** | Čokoladni namaz Integralni kruh Mlijeko Voće  | Špageti na bolonjski Cikla salataVoće  | Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom | 1.190,16 |
|  | **8. 3. 2023.srijeda** | Đački integralni sendvičtekući jogurtVoće  | Varivo od puretine i ječma s povrćem Crni kruh  | Voće | 1.177,47 |
|  | **9. 3. 2023.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomVoće  | Pečena piletina, mlinci Zelena salata s rotkvicama | Kukuruzna kiflicaMllijeko ili jogurt | 1.139,54 |
|  | **10. 3. 2023.petak** | Buhtla marmeladaČaj s limunom i medomVoće | Riblje polpete,kelj lešoVoće | 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 pecivopileća paštetaČaj s limunom i medomVoće  | Varivo od leće i ječma Crni kruh voće |  Banana | 1.182,68 |
|  |  **14. 3. 2023.utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekomVoće  | Goveđi gulaš s povrćemKukuruzni žganci Zelena salata | Zobeni keksi Voće  | 1.183,90 |
|  | **15. 3. 2023.srijeda** | Šareni sendvič Jogurt s probiotikomVoće  | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicamaCrni ili integralni kruh  | Voće ili kompot  | 1.162,31 |
|  | **16. 3. 2023.četvrtak** |  Kuhano jajeSirni namaz sa sjemenkama Pecivo sa sjemenkama Mlijeko  | Mesna štrucaPire krumpir Zelena salata s rotkvicama | Kiflica ili krekeri Voće  | 1.140,91 |
|  | **17. 3. 2023.petak** | Pecivo sa orahom i čokoladomČaj s limunom i medomVoće  | 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 puretinomZelena salata  | Tost sa sirom i rajčicom  | 1.221,90 |
|  |  **21. 3. 2023.utorak** | Integralni muffin s voćem ili savijačaMlijeko  | 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 mlijekoVoće  | Varivo od graha i ječmaCrni kruh Voće  | Banana | 1.226,60 |
|  | **23. 3. 2023.četvrtak** | Žitne pahuljice s jogurtom Voće  | Kosani odrezakPire od krumpira i cvjetačeVoće  | Kukuruzna kiflicamlijeko | 1.147,65 |
|  | **24. 3. 2023.petak** | Buhtla sa siromČaj s limunom i medomVoće  | 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 povrćemGraham pecivo Čaj s limunom i medomVoće  | Jaje, špinat, pire krumpir Voće  | Kukuruzna zlevanka  | 1.231,31 |
|  |  **28. 3. 2023.utorak** | Žitarice s čokoladom i mlijekomVoće  | 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 mlijekoVoće  | Varivo od mahuna s junetinom Crni kruh  |  Voće ili voćna salata | 1.213,67 |
|  | **30. 3. 2023.četvrtak** | Savijača sa siromJogurt s probiotikom Voće  | Panirana pileća prsa u sezamuRižoto s povrćemCikla salataVoće | Domaća pileća ili riblja paštetaCrni ili integralni kruh  | 1.198,34 |
|  | **31. 3. 2023.petak** | Pecivo pašteta od tuneČaj s limunom i medomVoće | 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)

