

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **3. 4. 2023. – 5. 4. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **3. 4. 2023.ponedjeljak**  | Kukuruzni žganci sa sirom i vrhnjem ili jogurtomVoće  | Proljetno varivo od graška s noklicamaCrni kruhVoće  | Kolač od jabuke | 1.224,65 |
|  | **4. 4. 2023.utorak** | Čokoladni namaz, crni kruh MlijekoVoće |  Pirjana puretina, rižoto s tikvicama Zelena salata s rotkvicama | Voće  | 1.109,30 |
|  | **5. 4. 2023.srijeda** | Školski sendvič Jogurt s probiotikom Voće  | Tjestenina na bolonjskiCikla salataVoće  | Naranča | 1.227,28 |
|  | Proljetni odmor od 2. - 9. travnja 2021. godine. |
|  |
|  |
|  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. 4. 2023. – 21. 4. 2023.**





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **17. 4. 2023.ponedjeljak** | Štrudla sa špinatomAcidofilno mlijekoVoće  | Varivo od mješanih grahoricaCrni ili integralni kruh Voće  | Voćni kolač | 1.208,26 |
|  | **18. 4. 2023.utorak** |  Riža na mlijeku s kakao posipomVoće  | Kuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčiceZelena salata s rotkvicomVoće  | Maslac, marmeladaCrni ili integralni kruh | 1.179,42 |
|  | **19. 4. 2023.srijeda** | Đački integralni sendvičjogurtVoće  | Fino varivo Crni ili integralni kruh  | Voće, zobeni keksi | 1.163,55 |
|  | **20. 4. 2023.četvrtak** | Musli s mlijekom Voće | Pečena piletina, krpice sa zeljem Salata s ciklom i mrkvom Voće  | Kruh, domaća riblja ili pileća pašteta  | 1.142,13 |
|  | **21. 4. 2023.petak** | Kruh riblja pašteta Čaj s limunom i medomVoće  | Riblje polpete, blitva lešo s krumpiromCrni ili integralni kruh  | Kremasti jogurt s voćem | 1.219,28 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **24. 4. 2023. – 28. 4. 2023.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **24. 4. 2023.ponedjeljak** | Mliječni namaz s povrćem, zobeno pecivoČaj s limunom i medomVoće | Varivo od slanutka i povrća Crni ili integralni kruhVoće  | Kukuruzna zlevanka | 1.148,96 |
|  | **25. 4. 2023.utorak** | Žitne pahuljice s mlijekomVoće  | Mesne okruglice u umaku od rajčicePire od krumpira i cvjetačeVoće  | Crni kruh Pureća šunka  | 1.200,93 |
|  | **26. 4. 2023.srijeda** | Kruh pileća paštetaVoće Čaj s limunom i medom | Varivo od puretine, korabice,mrkve i graška s krumpirom Raženi kruh | Jogurt, voće  | 1.182,67 |
|  | **27. 4. 2023.četvrtak** | Integralni kruh, topljeni sirKuhano jajeVoće  | Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim siromZelena salata s rotkvicama | Voće | 1.146,22 |
|  | **28. 4. 2023.petak** | Puž sa siromČaj s limunom i medomVoće | Morski rižoto s povrćem Zelena salata Voće  | Mliječni sladoled | 1.209,86 |

 

* 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 poveznici: [Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama](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)

