

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 jogurtom  Voće | Proljetno varivo od graška s noklicama  Crni kruh  Voće | Kolač od jabuke | 1.224,65 |
|  | **4. 4. 2023. utorak** | Čokoladni namaz, crni kruh  Mlijeko  Voće | 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 bolonjski  Cikla salata  Voće | 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 špinatom  Acidofilno mlijeko  Voće | Varivo od mješanih grahorica  Crni ili integralni kruh  Voće | Voćni kolač | 1.208,26 |
|  | **18. 4. 2023. utorak** | Riža na mlijeku s kakao posipom  Voće | Kuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice  Zelena salata s rotkvicom  Voće | Maslac, marmelada  Crni ili integralni kruh | 1.179,42 |
|  | **19. 4. 2023. srijeda** | Đački integralni sendvič  jogurt  Voće | 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 medom  Voće | Riblje polpete, blitva lešo s krumpirom Crni 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 pecivo  Čaj s limunom i medom  Voće | Varivo od slanutka i povrća  Crni ili integralni kruh  Voće | Kukuruzna zlevanka | 1.148,96 |
|  | **25. 4. 2023. utorak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od krumpira i cvjetače  Voće | Crni kruh  Pureća šunka | 1.200,93 |
|  | **26. 4. 2023. srijeda** | Kruh pileća pašteta Voće  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 sir Kuhano jaje Voće | Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata s rotkvicama | Voće | 1.146,22 |
|  | **28. 4. 2023. petak** | Puž sa sirom Čaj s limunom i medom  Voće | 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)

