Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **4. 9. 2023. – 8. 9. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **4. 9. 2023. ponedjeljak** | Integralni klipić Jogurt s probiotikom  Voće | Rižoto s piletinom i povrćem  Zelena salata  Mliječni sladoled | Sirom sa sirom | 1.218,22 |
|  | **5. 9. 2023. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Goveđi gulaš, palenta  Kupus salata s mrkvom | Savijača s višnjama | 1.172,74 |
|  | **6. 9. 2023. srijeda** | Školski sendvič  Jogurt s probiotikom | Varivo od slanutka i povrća Integralni kruh Zobeni keksi | Kremasti jogurt sa zobenim pahuljicama i voćem | 1.218,19 |
|  | **7. 9. 2023. četvrtak** | Pecivo sa sjemenkama  Mliječni namaz ili namaz od tune  Mlijeko Voće | Pečena piletina, pire od krumpira i tikvica Zelena salata s mrkvom  Integralni kruh | Voće | 1.217,81 |
|  | **8. 9. 2023. petak** | Pecivo sa sirom Čaj s limunom i medom | Panirani oslić, blitva na lešo s krumpirom  Cikla | Puding (domaći) | 1.220,23 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **11. 9. 2023. – 15. 9. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **11. 9. 2023. ponedjeljak** | Bučnica ili savijača sa sirom  Jogurt  Voće | Varivo od leće i tjestenine Integralni kruh Kupus salata | Kolač s jogurtom | 1.131,69 |
|  | **12. 9. 2023. utorak** | (proso ili pahuljice) na mlijeku s kakao posipom i bademima Voće | Đuveč s puretinom  Zelena salata s rajčicom | Crni kruh  Čokoladni namaz | 1.194,30 |
|  | **13. 9. 2023. srijeda** | Đački integralni sendvič jogurt s probiotikom  Voće | Fino varivo s bijelim mesom Crni kruh | Voćni ražnjići ili voće | 1.111,08 |
|  | **14. 9. 2023. četvrtak** | Kukuruzni žganci s tekućim jogurtom Voće | Zapečena integ. tjestenina s piletinom tikvicama i rajčicom  Zelena salata s radičem | Pecivo s maslacem | 1.174,72 |
|  | **15. 9. 2023. petak** | Puž sa sirom Čaj s limunom i medom  Voće | Fishburger Miješana salata | Jogurt s voćem i medom | 1.201,46 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **18. 9. 2023. – 22. 9. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **18. 9. 2023. ponedjeljak** | Kakao  Cornflakes  Voće | Jaje kuhano  Pire krumpir, špinat na mlijeku  Miješana salata | Raženi kruh Namaz od slanutka ili ajvar | 1.189,03 |
|  | **19. 9. 2023. utorak** | Crni kruh, maslac,  med ili marmelada  Mlijeko, voće | Mesne okruglice u umaku od rajčice Kukuruzni žganci | Zobeni keksi  Čaj | 1.222,89 |
|  | **20. 9. 2023. srijeda** | Školski sendvič tekući jogurt  Voće | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Crni kruh | Mlijeko ili bijela kava  Kiflica | 1.227,53 |
|  | **21. 9. 2023. četvrtak** | Integralni kruh, domaća pileća pašteta  Jogurt s probiotikom  Voće | Kosani odrezak, kelj lešo  Salata cikla | Voćna salata/ražnjići ili voće | 1.131,73 |
|  | **22. 9. 2023. petak** | Puž sa orahom i čokoladom Čaj s limunom i medom  Voće | Morski rižoto s povrćem Zelena salata sa bučinim sjemenkama | Banane | 1.171,14 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **25. 9. 2023. – 29. 9. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **25. 9. 2023. ponedjeljak** | Pecivo sa tvrdim sirom ili mliječnim namazom  Čaj s limunom i medom Voće | Tjestenina s rajčicom i parmezanom i bijelim mesom Zelena salata s mrkvom | Kolač od mrkve i jabuke | 1.226,75 |
|  | **26. 9. 2023. utorak** | Savijača s jabukama Mlijeko | Juneća šnicla u umaku, riža s graškom i kukuruzom Kupus salata | Zobeni keksi  mlijeko | 1.166,88 |
|  | **27. 9. 2023. srijeda** | Školski sendvič jogurt s probiotikom Voće | Varivo od mahuna s teletinom Integralni kruh | Pecivo sa sirom | 1.202,30 |
|  | **28. 9. 2023. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće | Tortilje s piletinom  Zelena salata  Sok 100% | Kiflica, jogurt | 1.186,79 |
|  | **29. 9. 2023. petak** | Pecivo sa sirom Čaj s limunom i medom  Voće | Riblje polpete, šareni pire  Salata cikla  Crni kruh | Voće ili kompot | 1.195,38 |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ENERGIJA** | | **BJELANČEVINE** | **MASTI** | **UGLJIKOHIDRATI** |
|  | **kcal** | **kJ** | **g** | **g** | **g** |
| **11.09.2023** | 1131 | 4733 | 40,6 | 38,2 | 163,5 |
| **12.09.2023** | 1194 | 5000 | 45,5 | 38,0 | 171,8 |
| **13.09.2023** | 1111 | 4648 | 48,3 | 39,0 | 148,7 |
| **14.09.2023** | 1174 | 4910 | 54,9 | 42,7 | 143,1 |
| **15.09.2023** | 1201 | 5029 | 45,3 | 39,7 | 173,8 |
| **PROSJEK** | 1162 | 4864 | 46,9 | 39,5 | 160,2 |

Dnevni i tjedni prikaz nutritivnih vrijednosti

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ENERGIJA** | | **BJELANČEVINE** | **MASTI** | **UGLJIKOHIDRATI** |
|  | **kcal** | **kJ** | **g** | **g** | **g** |
| **04.09.2023** | 1218 | 3958 | 45,9 | 47,5 | 157,3 |
| **05.09.2023** | 1172 | 4905 | 37,3 | 41,7 | 169,3 |
| **06.09.2023** | 1218 | 5100 | 46,9 | 41,6 | 171,3 |
| **07.09.2023** | 1217 | 5093 | 55,9 | 40,8 | 161,4 |
| **08.09.2023** | 1220 | 5108 | 41,7 | 42,5 | 176,6 |
| **PROSJEK** | 1209 | 4833 | 45,5 | 42,8 | 167,2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ENERGIJA** | | **BJELANČEVINE** | **MASTI** | **UGLJIKOHIDRATI** |
|  | **kcal** | **kJ** | **g** | **g** | **g** |
| **18.09.2023** | 1189 | 4975 | 46,3 | 37,4 | 178,7 |
| **19.09.2023** | 1222 | 5113 | 42,6 | 50,5 | 154,8 |
| **20.09.2023** | 1227 | 4642 | 56,7 | 38,0 | 169,9 |
| **21.09.2023** | 1131 | 4732 | 45,0 | 47,5 | 137,6 |
| **22.09.2023** | 1171 | 4901 | 44,4 | 35,4 | 176,7 |
| **PROSJEK** | 1188 | 4872 | 47,0 | 41,8 | 163,6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ENERGIJA** | | **BJELANČEVINE** | **MASTI** | **UGLJIKOHIDRATI** |
|  | **kcal** | **kJ** | **g** | **g** | **g** |
| **25.09.2023** | 1226 | 4436 | 39,8 | 35,6 | 197,0 |
| **26.09.2023** | 1166 | 4880 | 45,3 | 46,9 | 147,5 |
| **27.09.2023** | 1202 | 5013 | 46,6 | 40,7 | 169,2 |
| **28.09.2023** | 1186 | 3900 | 51,2 | 47,9 | 141,3 |
| **29.09.2023** | 1195 | 5001 | 50,5 | 27,7 | 199,0 |
| **PROSJEK** | 1195 | 4646 | 46,7 | 39,8 | 170,8 |

Za izradu jelovnika i izračun nutritivnih vrijednosti korišten je računalni program „Dijetetičar“



* 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. U ponudu se mogu uvrstiti voćni i biljni čajevi, a 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)

