

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **2. 10. 2023. – 6. 10. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **2.10.2023. ponedjeljak** | Graham pecivo Sirni namaz  Čaj, voće | Maneštra s grahom i kukuruzom Crni kruh  Kiseli krastavci  Voće | Zlevanka s tikvicama | 1.185,20 |
|  | **3.10.2023. utorak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Varivo od mahuna s puretinom  Crni kruh  Voće | Lino jastučići | 1.214,85 |
|  | **4.10.2023. srijeda** | Školski sendvič  Mlijeko, voće | Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire krumpir | Savijača sa sirom | 1.122,52 |
|  | **5.10.2023. četvrtak** | Integralni kruh  Riblji namaz  Jogurt s probiotikom  Voće | Pečena piletina, mlinci  Zelena salata s rajčicom | Kiflica  Čokoladno mlijeko | 1.233,22 |
|  | **6.10.2023. petak** | Cimet rolice Čaj s limunom i medom,  voće | Riblji file, kelj ili blitva s krumpirom  Cikla salata | Jogurt s voćem | 1.199,49 |

****

****



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **9.10.2023. – 13.10.2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **9.10.2023. ponedjeljak** | Kuhano jaje, sir  Graham ili integralno pecivo Mlijeko, voće | Kremasto varivo od leće i buče  Crni kruh  Voće ili kompot | Kolač od mrkve i jabuke | 1.206,34 |
|  | **10.10.2023. utorak** | Zobena kaša na mlijeku sa suhim voćem  Voće | Rižoto s povrćem i bijelim mesom Cikla i mrkva salata | Crni kruh  Maslac, marmelada  Mlijeko | 1.215,44 |
|  | **11.10.2023. srijeda** | Integralni šareni sendvič  Jogurt s probiotikom, voće | Fino varivo  Zobeni keksi Crni kruh | Voće | 1.200,98 |
|  | **12.10.2023. četvrtak** | Crni ili integralni kruh  Namaz od mahunarki  Mlijeko  Voće | Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom  Zelena salata | Zobeni keksi  Mlijeko | 1.167,32 |
|  | **13.10.2023. petak** | Pužić sa sirom Čaj, voće | Fishburger, umak od jogurta  Miješana salata | Voćni jogurt | 1.157,55 |



****

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16.10.2023. – 20.10.2023.**

**Tjedan školskog doručka**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **16.10.2023. ponedjeljak** | **Proteini na kruhu**  **Voće** | Varivo od graška s noklicama  Polubijeli ili crni kruh  Voće | Kiflica  Jogurt s probiotikom | - |
|  | **17.10.2023. utorak** | **Školska pita**  **Voće** | Junetina ili govedina na lešo  Pire krumpir, umak od rajčice  Crni kruh | Puding | - |
|  | **18.10.2023. srijeda** | **Šareni tanjur**  **Voće** | Varivo od puretine i ječma s povrćem  Crni ili integralni kruh | Voće | - |
|  | **19.10.2023. četvrtak** | **Popajev doručak**  **Voće** | Panirana pileća prsa, đuveč  Miješana salata | Raženi kruh, maslac, med | - |
|  | **20.10.2023. petak** | **Zapečeno iznenađenje**  **Voće** | Tjestenina s tunom u crvenom umaku  Zelena salata s mrkvom | Savijača s jabukama | - |



**\*20.10. Svjetski dan jabuka**





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23.10.2023. – 27.10.2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **23.10.2023. ponedjeljak** | Savijača sa sirom i bučom, mlijeko  Voće | Kuhano jaje, špinat, pire krumpir  Voće | Kremasti jogurt s zobenim pahuljicama | 1.226,38 |
|  | **24.10.2023. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Špageti na bolonjski  Zelena salata | Savijača s višnjama | 1.195,38 |
|  | **25.10.2023. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj, voće | Varivo od mahuna s puretinom  Crni kruh  Zobeni keks | Kruh, mliječni namaz | 1.197,05 |
|  | **26.10.2023. četvrtak** | Raženi kruh  Namaz od graha, slanutka i tune  Jogurt s probiotikom, voće | Pečena piletina, krpice sa zeljem  Zelena salata s mrkvom | Banane | 1.161,30 |
|  | **27.10.2023. petak** | Pita od krumpira Jogurt  Voće | Fishburger, umak od jogurta  Miješana salata | Kremasti jogurt s voćem | 1.172,93 |





* 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.

**Nadopuna za laktoza intoleranciju:**

**Mlijeko** –zamijeniti s kravljim mlijekom bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)

**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 pr. 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)





