

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 pecivoSirni namaz Čaj, voće | Maneštra s grahom i kukuruzomCrni kruh Kiseli krastavciVoće  | Zlevanka s tikvicama  | 1.185,20 |
|  | **3.10.2023.utorak** | Žitne pahuljice s mlijekom Voće | Varivo od mahuna s puretinomCrni kruhVoće | Lino jastučići | 1.214,85 |
|  | **4.10.2023.srijeda** | Školski sendvič Mlijeko, voće | Mesne okruglice u umaku od rajčicePire 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 roliceČaj 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 pecivoMlijeko, voće | Kremasto varivo od leće i bučeCrni kruhVoće ili kompot | Kolač od mrkve i jabuke | 1.206,34 |
|  | **10.10.2023.utorak** | Zobena kaša na mlijeku sa suhim voćemVoće  | Rižoto s povrćem i bijelim mesomCikla i mrkva salata | Crni kruhMaslac, marmelada Mlijeko | 1.215,44 |
|  | **11.10.2023.srijeda** | Integralni šareni sendvič Jogurt s probiotikom, voće  | Fino varivo Zobeni keksiCrni 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 siromČaj, 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 noklicamaPolubijeli ili crni kruhVoće | KiflicaJogurt 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 krumpirVoće  | 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 sendvičČaj, voće | Varivo od mahuna s puretinom Crni kruhZobeni keks | Kruh, mliječni namaz  | 1.197,05 |
|  | **26.10.2023.četvrtak** | Raženi kruhNamaz 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 krumpiraJogurtVoće | Fishburger, umak od jogurtaMiješana 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)





