

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **5. 2. 2024. – 9. 2. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **5. 2.2024.ponedjeljak** | Zobeno pecivo Sirni namaz s mrkvomČaj s limunom i medom Voće | Tortellini sa špinatom i umakom od rajčice Zelena salata s kukuruzom | KiflicaČokoladno mlijeko | 1.147,87 |
|  | **6. 2.2024.utorak** | Prosena kaša (ili griz) s medomVoće  | Sarma/otvorena sarma, pire krumpir Voće  | Voće | 1.189,81 |
|  | **7. 2.2024.srijeda** | Integralni šareni sendvič JogurtVoće | Varivo od graha s junetinomIntegralni kruh Voće ili kompot  | Kolač od jogurta | 1.215,94 |
|  | **8. 2.2024.četvrtak** | Pileća pašteta s mliječnim namazomMlijekoVoće  | Pečena piletina, rižoto s ciklom Zelena salata Voće  | Klipić s slaninomMlijeko | 1.185,81 |
|  | **9. 2.2024.petak** | Školska pizza petkom MlijekoVoće | FishburgerSok od naranče 100% | Puding  | 1.170,70 |

 Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **12. 2. 2024. – 16. 2. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **12. 2.2024.ponedjeljak** | Kukuruzni žganci sa svježim sirom i vrhnjemVoće | Varivo od graška s noklicamaCrni kruhKeksi | Voće | 1.183,14 |
|  | **13. 2.2024.utorak** | Krafna s marmeladomMlijekoVoće  | Goveđi gulašIntegralni kruh Kupus salata | Integralni muffin s voćem | 1.173,43 |
|  | **14. 2.2024.srijeda** | Tunjevina u graham pecivuJogurt s probiotikom Voće | Tjestenina s rajčicom i parmezanomZelena salata s mrkvomVoće | Zobeni keksiČokoladno mlijeko | 1.169,50 |
|  | **15. 2.2024.četvrtak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Panirana pureća prsa u sezamuPirjani kupus, restani krumpir Voće | Voće ili kompot | 1.181,58 |
|  | **16. 2.2024.petak** | Školska pizza petkomJogurtVoće | Oslić a la bakalar Integralni kruhZelena salataVoće  | Jogurt s voćem  | 1.160,60 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **26. 2. 2024. – 1. 3. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **26. 2.2024.ponedjeljak** | Corn flakesKakao s medomVoće  | Varivo od leće s ječmomIntegralni kruh Voće  | Kolač od jogurta | 1.140,99 |
|  | **27. 2.2024.utorak** | Čokoladni namaz, raženi kruh Mlijeko Voće  | Meksički rižoto s piletinomZelena salata s bučinim sjemenkamaVoće  | Zlevanka (ili savijača) s višnjom  | 1.207,69 |
|  | **28. 2.2024.srijeda** | Đački integralni sendvičJogurt s probiotikomVoće  | Varivo od mahunaIntegralni kruh Keks | Voće ili voćna salata  | 1.154,81 |
|  | **29. 2.2024.četvrtak** | Klipić s slaninomČokoladno mljekoVoće  | Kosani odrezak Šareni pire, cikla salataVoće  | Namaz od slanutkaRaženi kruh | 1.229,46 |
|  | **1. 3.2024.petak** | Školska pizza petkom MlijekoVoće  | Tjestenina s tunjevinomZelena salata  | Puding  | 1.197,66 |





* 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. Ako postoje uvjeti, optimalno je poslužiti svježe ocijeđene sokove. U jelovnik se može uvijek dodati 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 poveznici [Nacionalne smjernice za prehranu učenika 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 obogaćeno 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)