

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **05.10.2020. – 09.10.2020.**

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **05.10.2020. ponedjeljak** | Mliječni namaz  Graham pecivo  Kakao | Varivo od leće i tjestenine Kupus salata  Crni kruh) Jabuka | Zlevanka s marmeladom | 1.184,67 |
|  | **06.10.2020. utorak** | Školski sendvič Grožđe | Mesne okruglice u umaku od rajčice Kukuruzni žganci | Puding | 1.204,75 |
|  | **07.10.2020. srijeda** | Integralno pecivo s kuhanim jajetom i ribanom mrkvom/zelenom salatom  Mandarine | Juha od bundeve  Rižoto sa puretinom i sezonskim povrćem  Zelena salata s rajčicom | Bučnica | 1.215,81 |
|  | **08.10.2020. četvrtak** | Integralni mafin s voćem  Mlijeko | Pileći paprikaš s noklicama Zelena salata s kukuruzom  Crni kruh | Voćni jogurt sa  zobenim pahuljicama | 1.235,09 |
|  | **09.10.2020. petak** | Corn flakes  Kakao  Kruška | Juha od rajčice  Panirani oslić Kuhani krumpir s vlascem Cikla | Crni kruh  Topljeni sir Čaj s limunom i medom | 1.099,07 |

****



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **12.10.2020. – 16.10.2020.**

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **12.10.2020. ponedjeljak** | Tamni klipić Jogurt s probiotikom | Varivo od slanutka povrća i pancete  Integralni kruh Kompot od breskve | Savijača s jabukama | 1.243,26 |
|  | **13.10.2020. utorak** | Kukuruzni žganci sa svježim sirom i vrhnjem  Kruška | Lazanje  Zelena salata s kukuruzom | Sok od naranče 100%  Zobeni keksi | 1.237,17 |
|  | **14.10.2020. srijeda** | Sendvič  (Zobeno ili graham pecivo, maslac, pileća/pureća prsa delikates, zelena salata) Mandarine | Sekeli gulaš Njoki Cikla | Voćna pločica ili voćna salata | 1.250,30 |
|  | **15.10.2020. četvrtak** | Kruh kukuruzni Namaz od slanutka  Mlijeko  Banana | Bistra juha sa griz noklicama  Pureća pljeskavica Blitva na lešo s krumpirom  Kupus salata s mrkvom | Savijača sa sirom i bučom | 1.266,36 |
|  | **16.10.2020. petak** | Pizza s povrćem Jogurt s probiotikom | Juha od rajčice  Rižoto s lignjama Zelena salata s rajčicom | Palačinka s marmeladom | 1.098,35 |

****

****



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **19.10.2020. – 23.10.2020.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **19.10.2020. ponedjeljak** | Kukuruzni savitak sa sirom Čaj s limunom i medom Mandarine | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Zobeno ili graham pecivo | Kremasti jogurt sa zobenim pahuljicama i suhim voćem | 1.205,31 |
|  | **20.10.2020. utorak** | Đački integralni sendvič Jabuka | Juha od povrća s prosom  Punjena paprika  Pire od krumpira i cvjetače | Kompot od ananasa | 1.144,08 |
|  | **21.10.2020. srijeda** | Zagorski štrukli Jogurt s probiotikom | Špageti na bolonjski  Kupus salata | Jabuke u ogrtaču | 1.246,65 |
|  | **22.10.2020. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom | Grašak s noklicama Integralni kruh  Zelena salata s bučinim sjemenkama | Kolač od mrkve i jabuke | 1.158,33 |
|  | **23.10.2020. petak** | Integralni kruh Mliječni namaz  Banana | Tjestenina s tunjevinom Zelena salata s rajčicom (1 zdjelica) | Puding | 1.110,80 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **26.10.2020. – 30.10.2020.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **26.10.2020. ponedjeljak** | Zrnato pecivo Jogurt s probiotikom | Varivo od miješanih grahorica i ječma  Crni kruh  Kupus salata | Integralni muffin s voćem | 1.253,52 |
|  | **27.10.2020. utorak** | Žitne pahuljice s mlijekom | Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata s mrkvom  Mandarina | Voćni jogurt | 1.207,11 |
|  | **28.10.2020. srijeda** | Šareni sendvič sa šunkom i sirom  Čaj s limunom i medom | Bistra juha od povrća s tjesteninom Piletina pečena, mlinci, kuhano povrće  Salata | Kompot kruška | 1.169,19 |
|  | **29.10.2020. četvrtak** | Riža na mlijeku sa komadićima čokolade  Kruška | Varivo od kelja i teletine  Crni kruh | Kolač od jogurta | 1.146,71 |
|  | **30.10.2020. petak** | Graham pecivo  Sirni namaz sa sjemenkama, ribana mrkva  Kefir | Juha od rajčice s integralnom rižom Fishburger Pečeno povrće | Banana | 1.051,29 |

 

* 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)





