

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 tjestenineKupus salata Crni kruh)Jabuka | Zlevanka s marmeladom | 1.184,67 |
|  | **06.10.2020.utorak** | Školski sendvičGrožđe | Mesne okruglice u umaku od rajčiceKukuruzni 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 noklicamaZelena 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 oslićKuhani krumpir s vlascemCikla | Crni kruh Topljeni sirČaj 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 klipićJogurt s probiotikom | Varivo od slanutkapovrća i pancete Integralni kruhKompot 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 gulašNjokiCikla | Voćna pločica ili voćna salata | 1.250,30 |
|  | **15.10.2020.četvrtak** | Kruh kukuruzniNamaz od slanutka Mlijeko Banana | Bistra juha sa griz noklicama Pureća pljeskavicaBlitva na lešo s krumpirom Kupus salata s mrkvom | Savijača sa sirom i bučom | 1.266,36 |
|  | **16.10.2020.petak** | Pizza s povrćemJogurt s probiotikom | Juha od rajčice Rižoto s lignjamaZelena 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 siromČaj s limunom i medomMandarine | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicamaZobeno ili graham pecivo | Kremasti jogurt sa zobenim pahuljicama i suhim voćem | 1.205,31 |
|  | **20.10.2020.utorak** | Đački integralni sendvičJabuka | Juha od povrća s prosom Punjena paprika Pire od krumpira i cvjetače | Kompot od ananasa | 1.144,08 |
|  | **21.10.2020.srijeda** | Zagorski štrukliJogurt s probiotikom | Špageti na bolonjski Kupus salata | Jabuke u ogrtaču | 1.246,65 |
|  | **22.10.2020.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom | Grašak s noklicamaIntegralni kruhZelena salata s bučinim sjemenkama | Kolač od mrkve i jabuke | 1.158,33 |
|  | **23.10.2020.petak** | Integralni kruhMliječni namaz Banana | Tjestenina s tunjevinomZelena 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 pecivoJogurt 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 siromZelena salata s mrkvom Mandarina  | Voćni jogurt | 1.207,11 |
|  | **28.10.2020.srijeda** | Šareni sendvič sa šunkom i siromČaj s limunom i medom | Bistra juha od povrća s tjesteninomPiletina 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 mrkvaKefir  | Juha od rajčice s integralnom rižomFishburgerPečeno 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)





