

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 06**.5.2024. – 10.5.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **06.5.2024. ponedjeljak** | Kajgana sa šunkom  Raženi kruh  Mlijeko | Varivo od povrća s junećim mesom | Puding | 1.181,22 |
|  | **07.5.2024. utorak** |  |  |  | 1.175,87 |
|  | **8.5.2024. srijeda** | Pureća šunka  Maslac  Graham pecivo  Jogurt | Pileća juha  Pohana piletina  Lešo tikvice | Voće | 1.097,57 |
|  | **9.5.2024.**  **četvrtak** | Crni kruh  Namazi  Čaj s limunom i medom | Juneća šnicla u umaku  Pire krumpir  Kupus salata | Voće | 1.234,03 |
|  | **10.5.2024.**  **petak** | Integralni kruh  Mliječni namaz  Mlijeko | Juha od rajčice s integralnom rižom  Tjestenina sa šalšom i tunjevinom  Parmezan | Voće | 1.153,32 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 13**.5.2024. – 17.5.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **13.5.2024. ponedjeljak** | Raženo pecivo  Namazi  Pahuljice s mlijekom | Umak bolonjez  Široki rezanci | Voće | 1.181,22 |
|  | **14.5.2024. utorak** | Školski sendvič  Jogurt | Pohana puretina  Pire krumpir  Cikla salata | Puding | 1.175,87 |
|  | **15.5.2024. srijeda** | Pureća šunka  Maslac  Graham pecivo  Jogurt | Varivo od povrća s junećim mesom | Kompot | 1.097,57 |
|  | **16.5.2024.**  **četvrtak** | Crn kruh  Namazi  Čaj s limunom i medom | Juha od povrća  Teleći rižot  Zelena salata s kukuruzom | Voće | 1.234,03 |
|  | **17.5.2024.**  **petak** | Kukuruzni kruh  Namaz od tune  Čaj s limunom i medom | Riblja juha  Panirani oslić  Kuhani krumpir | Kolač | 1.153,32 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 20**.5.2024. – 24.5.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **20.5.2024. ponedjeljak** | Kukuruzno pecivo  Kakao s medom  Namazi | Lazanje  Miješana salata | Voće | 1.181,22 |
|  | **21.5.2024. utorak** | Griz na mlijeku  Namazi  Crni kruh | Varivo od mahuna s junećim mesom  Integralni kruh | Kompot | 1.175,87 |
|  | **22.5.2024. srijeda** | Integralni đački sendvič  Čaj s limunom i medom | Juneća šnicla u umaku  Pire krumpir  Kupus salata | Voće | 1.097,57 |
|  | **23.5.2024. četvrtak** | Kajgana  Pecivo sa sjemenkama | Bistra juha od povrća s tjesteninom  Pohana puretina  Lešo povrće | Voće | 1.234,03 |
|  | **24.5.2024. petak** | Integralni kruh  Mliječni namaz  Mlijeko | Juha od rajčice s integralnom rižom  Tjestenina sa šalšom i tunjevinom  Parmezan | Kolač | 1.153,32 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 27**.5.2024. – 31.5.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **27.5.2024. ponedjeljak** | Kukuruzne i zobene pahuljice  Mlijeko | Tjestenina s piletinom u bijelom umaku  Zelena salata | Voće | 1.181,22 |
|  | **28.5.2024. utorak** | Integralni đački sendvič  Jogurt | Pileća juha  Pohana piletina  Restani krumpir  Cikla salata | Voće | 1.175,87 |
|  | **29.5.2024**. | Kajgana sa šunkom  Raženi kruh  Mlijeko | Mesne okruglice  Krumpir  Zelena salata | Kompot | 1.097,57 |
|  | **30.5.2024** |  |  |  |  |
|  | **31.5.2024**. |  |  |  |  |









* 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)





