

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 šunkomRaženi kruhMlijeko | Varivo od povrća s junećim mesom | Puding | 1.181,22 |
|  | **07.5.2024.utorak** |  |  |  | 1.175,87 |
|  | **8.5.2024.srijeda** | Pureća šunkaMaslacGraham pecivoJogurt | Pileća juhaPohana piletinaLešo tikvice  | Voće | 1.097,57 |
|  | **9.5.2024.****četvrtak** | Crni kruhNamaziČaj s limunom i medom | Juneća šnicla u umakuPire krumpirKupus salata | Voće | 1.234,03 |
|  | **10.5.2024.****petak** | Integralni kruhMliječni namazMlijeko | Juha od rajčice s integralnom rižomTjestenina sa šalšom i tunjevinomParmezan | 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 pecivoNamaziPahuljice s mlijekom | Umak bolonjezŠiroki rezanci | Voće | 1.181,22 |
|  | **14.5.2024.utorak** | Školski sendvičJogurt | Pohana puretinaPire krumpirCikla salata | Puding | 1.175,87 |
|  | **15.5.2024.srijeda** | Pureća šunkaMaslacGraham pecivoJogurt | Varivo od povrća s junećim mesom | Kompot | 1.097,57 |
|  | **16.5.2024.****četvrtak** | Crn kruhNamaziČaj s limunom i medom | Juha od povrćaTeleći rižotZelena salata s kukuruzom | Voće | 1.234,03 |
|  | **17.5.2024.****petak** | Kukuruzni kruhNamaz od tuneČaj s limunom i medom | Riblja juhaPanirani oslićKuhani 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 pecivoKakao s medomNamazi | LazanjeMiješana salata  | Voće | 1.181,22 |
|  | **21.5.2024.utorak** | Griz na mlijekuNamaziCrni kruh | Varivo od mahuna s junećim mesomIntegralni kruh | Kompot | 1.175,87 |
|  | **22.5.2024.srijeda** | Integralni đački sendvičČaj s limunom i medom | Juneća šnicla u umakuPire krumpirKupus salata | Voće | 1.097,57 |
|  | **23.5.2024.četvrtak** | Kajgana Pecivo sa sjemenkama | Bistra juha od povrća s tjesteninomPohana puretinaLešo povrće | Voće | 1.234,03 |
|  | **24.5.2024.petak** | Integralni kruhMliječni namazMlijeko | Juha od rajčice s integralnom rižomTjestenina sa šalšom i tunjevinomParmezan | 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 pahuljiceMlijeko | Tjestenina s piletinom u bijelom umakuZelena salata  | Voće | 1.181,22 |
|  | **28.5.2024.utorak** | Integralni đački sendvičJogurt | Pileća juhaPohana piletinaRestani krumpirCikla salata | Voće | 1.175,87 |
|  | **29.5.2024**. | Kajgana sa šunkomRaženi kruhMlijeko |  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)





