

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **01.10.2024. – 04.10.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **01.10.2024.utorak** | Abc sir Kukurzni kruhKraš  | Polpete i pire Zelena salata  | Krafna |  |
|  | **02.10.2024.srijeda** | Zobene pahuljiceNesquick pahuljiceMlijeko  | Mesna štruca sa ribanom tikvicomLešo povrće i krompir na maslacu  | Voće |  |
|  | **03.10.2024.četvrtak** | Maslac i med KruhČaj | Juneće kockice u saftu Riži bižiSalata  | Voće |  |
|  | **04.10.2024.****petak** | Lino lada Kruh Čaj  | Tjestenina napolitana Salata mix  | Voćni sokić  |  |
|  |  |   |   |  |  |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **7.10.2024. – 11.10.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **07.10.2024.ponedjeljak** | Maslo marmelada KruhKraš | Juneće šnicle u saftuPiresalata  | Kroasan  |  |
|  | **08.10.2024.utorak** | Slatki kiflićMlijeko  | Teleći rižotMix salata  | Voće |  |
|  |  **09.10.2024. srijeda** | Jogurt sa pro biotikomGrancereale keksi  | Pečeni batak ,zabatakLešo cvjetača s krumpirom  | Voće  |  |
|  | **10.10.2024.****četvrtak** | Narezak šunkaKruhVoćni čaj  | Špageti bolonjez Salata  | Voće |  |
|  | **11.10.2024.****petak** | Abc Kuk.kruhKraš  | Panirani oslićBlitva s krumpirom  | Voće |  |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **14.10.2024. – 18.10.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **14.10.2024ponedjeljak** | Čokoladna krafnaČaj  | Njoki u umaku piletine Salata  | Voće |  |
|  | **15.10.2024.utorak** | Zdenka sirKruhKraš  | Pileći rižotSalata  | Voće  |  |
|  | **16.10.2024.srijeda** | Cornflakes i nesquick pahuljice s mlijekom | Mesna štrucaVarivo od slanutka  | Kroasan  |  |
|  | **17.10.2024.četvrtak** | Maslo i marmelada Kruh Čaj  | Mini mesne okrugliceLešo krumpir i mrkva  | Voće |  |
|  | **18.10.2024.petak** | Kukuruzni kruhAbc sir Kraš  | Tjestenina carbonarasalata | Voće  |  |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **21.10.2024-25.10.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **21.10.2024.ponedjeljak** | Maslo i medKruhMlijeko  | Musaka Salata  | Voće |  |
|  | **22.10.2024.utorak** | Griz sa čokoladom  | GulašSalata  | Voće |  |
|  | **23.10.2024.srijeda** | KruhNarezak salama Čaj  |  Fažol sa suhim vratom  Salata  |  Voće |  |
|  | **24.10.2024.****četvrtak** | Kukuruzni kruh Lino lada Kraš  | Pileći rižot Salata | Voće  |  |
|  | **25.10.2024.****petak** | Abc sir Čaj Kruh  | Tjestenina sa kozicama i vrhnjem Salata  | Kroasan  |  |





|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
| **28.10.2024.ponedjeljak** | Nesquick i zobene Mlijeko  | Njoki bolognesSalata  | Voće |  |
| **29.10.2024.utorak** | Maslo marmelada KrašKruh  | Teleći rižotSalata  | Voće |  |
| **30.10.2024.srijeda** | Zdenka sirKruhČaj  |  Tjestenina sa šunkom i sirom zapečena  Mix Salata  |  Voće |  |
| **31.10.2024.****četvrtak** | Integralni štapićKraš  | GulašCikla  | Voće  |  |
|  |   |   |  |  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **28.10.2024-31.10.2024**





* 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)





