

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 kruh  Kraš | Polpete i pire  Zelena salata | Krafna |  |
|  | **02.10.2024. srijeda** | Zobene pahuljice  Nesquick pahuljice  Mlijeko | Mesna štruca sa ribanom tikvicom  Lešo povrće i krompir na maslacu | Voće |  |
|  | **03.10.2024. četvrtak** | Maslac i med  Kruh  Čaj | Juneće kockice u saftu  Riži biži  Salata | 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  Kruh  Kraš | Juneće šnicle u saftu  Pire  salata | Kroasan |  |
|  | **08.10.2024. utorak** | Slatki kiflić  Mlijeko | Teleći rižot  Mix salata | Voće |  |
|  | **09.10.2024.  srijeda** | Jogurt sa pro biotikom  Grancereale keksi | Pečeni batak ,zabatak  Lešo cvjetača s krumpirom | Voće |  |
|  | **10.10.2024.**  **četvrtak** | Narezak šunka  Kruh  Voćni čaj | Špageti bolonjez  Salata | Voće |  |
|  | **11.10.2024.**  **petak** | Abc  Kuk.kruh  Kraš | Panirani oslić  Blitva s krumpirom | Voće |  |





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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **14.10.2024 ponedjeljak** | Čokoladna krafna  Čaj | Njoki u umaku piletine  Salata | Voće |  |
|  | **15.10.2024. utorak** | Zdenka sir  Kruh  Kraš | Pileći rižot  Salata | Voće |  |
|  | **16.10.2024. srijeda** | Cornflakes i nesquick pahuljice s mlijekom | Mesna štruca  Varivo od slanutka | Kroasan |  |
|  | **17.10.2024. četvrtak** | Maslo i marmelada  Kruh  Čaj | Mini mesne okruglice  Lešo krumpir i mrkva | Voće |  |
|  | **18.10.2024. petak** | Kukuruzni kruh  Abc sir  Kraš | Tjestenina carbonara  salata | 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 med  Kruh  Mlijeko | Musaka  Salata | Voće |  |
|  | **22.10.2024. utorak** | Griz sa čokoladom | Gulaš  Salata | Voće |  |
|  | **23.10.2024. srijeda** | Kruh  Narezak 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 bolognes  Salata | Voće |  |
| **29.10.2024. utorak** | Maslo marmelada  Kraš  Kruh | Teleći rižot  Salata | Voće |  |
| **30.10.2024. srijeda** | Zdenka sir  Kruh  Čaj | Tjestenina sa šunkom i sirom zapečena  Mix Salata | Voće |  |
| **31.10.2024.**  **četvrtak** | Integralni štapić  Kraš | Gulaš  Cikla | 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)





