

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16.9.-20.9.2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |
|  | **16.9.2024. ponedjeljak** | Lino lada  Kukuruzni kruh  mlijeko | Juneći gulaš s krumpirom  Zelena salata | Puding |
|  | **17.9.2024. utorak** | Abc sir  Kruh  Kraš | Varivo od piletine s  Povrćem  salata | Voće |
|  | **18.9.2024. srijeda** | Čokoladni kroasan  Čaj | Njoki u umaku od bolonjeza  Sezonska salata | Voće |
|  | **19.9.2024.**  **četvrtak** | Maslo i marmelada  Kruh  Kraš | Goveđa juha  Juneći šnicli  Riži biži | Voće |
|  | **20.9.2024**  **petak** | Voćni jogurt  Grancereale keksi | Tjestenina Napolitana  salata | Voće |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23.9.-27.9.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **23.9.2024. ponedjeljak** | Slatka kifla  Voćni čaj | Polpete u umaku  Pire  Salata | Voće |  |
|  | **24.9.2024 utorak** | Kakao ,kukuruzni kruh  Maslo, Džem | Pileći rižot  Mix salata | Voće |  |
|  | **25.9.2024 srijeda** | Jogurt sa pro biotikom  Čokoladne pahuljice | Juneće kockice  Pura  Salata | Voće |  |
|  | **26.9.2024**  **četvrtak** | Zdenka sir  Kruh  čaj | Varivo od slanutka sa pancetom i piletinom | Voće |  |
|  | **27.9.2024**  **petak** | Lino Lada  Kruh  mlijeko | Panirani oslić  Blitva s krumpirom | 7 days kroasan |  |





|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |
|  | **30.9.2024 pon** | Kruh  Namaz od tune  Čaj s limunom i medom | Pečeni batak zabatak  Krumpir na maslacu | Voće |









* 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)





