

 Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **08.04.2024. – 12.04.2024.**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **08.04.2024ponedjeljak** | Voćni čaj Kukur.kruhMaslac i marmelada  |  Špageti bolognes  Zelena salata  | Puding |
|  | **09.04.2024**utorak | Lino lada KruhKraš express |  Juneći gulašSalata | Voće  |
|  | **10.04.2024.**srijeda | JogurtSlatka kifla | Pileći rižotCikla  | Voće  |
|  | **11.04.2024**četvrtak | Abc sirIntegralni kruh Voćni čaj  | Juneći šniceli u umaku sa Integralnom rižom i kukuruzom  | Kroasan  |
|  | **12.04.2024**petak | Pašteta od tuneKuk.kruhMlijeko  | Riblji burger Blitva s krumpirom | Voće  |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15.04.2024-19.04.2024.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **15.04.2024**ponedjeljak | Voćni jogurtGrancereale keksi  | Polpete sa riži biži Mix salata  | Voće |
|  | **16.04.2024utorak** | Maslo i marmeladaKruhMlijeko  | Njoki bolognes Svj.krastavac  | Štrudel jabuka  |
|  | **17.04.2024.srijeda** | Nesquick Musli žitarice sa mlijekom  |  Gulaš sa krumpirom  Zelena salata  |  Voće |
|  | **18.04..2024****četvrtak** | Lino lada Kraš expressKruh  | Teleći rižotMix salata  | Voće  |
|  | **19.04.2024****petak** | Abc sirIntegralni kruh Voćni čaj | Rezanci u umaku od šalše  | Čokoladni puding  |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22.04.2024-26.04.2024.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **22.4.2024**ponedjeljak | Čokoladna krafna Mlijeko  | Junetina na kockePuraCikla  | Voće  |
|  | **23.4.2024.utorak** | Mliječna bublica Narezak Voćni čaj  | Juneći šniceli u umakuRiži biži  | Voće |
|  | **24.04.2024srijeda** | Maslo i marmeladaKruhMlijeko  | Piletina u umaku vrhnja Lešo krumpir Zelena salata  |  7 days kroasan  |
|  | **25.04.2024****četvrtak** | Lino lada Kuk.kruhMlijeko  | Varivo od slanutka i pancete saVratinomSalata  | Voće |
|  | **26.04.2024**petak |  Abc sir  Kruh Voćni čaj  | Riblji štapićiBlitva sa krumpirom  | Puding  |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **29.04.2024-30.04.2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **29.04.2024**ponedjeljak | Narezak Kuk.kruhVoćni čaj  | Špageti bolognesMix salata  | Voće |
|  | **30.04.2024utorak** | Lino ladaKruhMlijeko  | Polpete sa pireom Cikla  | Štrudel sa jabukama  |
|  |  |   |   |   |



* 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)





