

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **02.05.-03.05.2024**





|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |
|  | **02.05.2024** | Kukuruzni kruh  Topljeni zdenka sir  Voćni čaj | Pileći rižot  Salata | Voće |
|  | **03.05.2024** | Mlijeko  Kino lada  Obični kruh | Tjestenina sa Milaneze umakom  Salata | Puding |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **06.05.-10.05.2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |
|  | **06.05.2024**  **ponedjeljak** | Integralni štapić  Jogurt | Njoki u umaku bolognes  Zelena salata | Voće |
|  | **07.05.2024 utorak** |  |  |  |
|  | **08.05.2024. srijeda** | Lino lada  Kraš express  Kruh | Fažol sa dimljenim vratom  Salata | Voće |
|  | **09.05.2024**  **četvrtak** | Nesquick  Pahuljice čokoladne i kukuruzne | Gulaš sa krumpirom  Salata | Kroasan |
|  | **10.05.2024.**  **petak** | Pašteta od tune  Kruh  Voćni čaj | Riblji štapići  Brokula sa krumpirom | Voće |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13.05-17.05.2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |
|  | **13.05.2024. ponedjeljak** | Narezak  Kruh  Mlijeko | Juha od povrća  Dinstana junetina  Pire krompir | Puding |
|  | **14.05.2024. utorak** | Kukuruzni kruh  Abc sir  Mlijeko | Pileći rižot  Mix salata | Voće |
|  | **15.05.2024 srijeda** | Kakao  Kukuruzni kruh  Maslo i džem | Šniceli u umaku  Riži-biži  Salata | Voće |
|  | **16.05.2024**  **četvrtak** | Zdenka topljeni sir  Voćni čaj  Kukuruzni kruh | Tjestenina sa sirom i šunkom  z.salata | Puding |
|  | **17.05.2024**  **petak** | Lino lada  Kruh  Mlijeko | Musaka od povrća  Salata | Voće |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20.05.-24.05.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | | **Užina** | |
|  | **20.05.2024. ponedjeljak** | Maslac i marmelada  Kruh  Kraš | Junetina na kockice  Riži biži | | Krafna | |
|  | **21.05.2024**  **utorak** | Cornfleks i mlijeko | Teleći rižot  Salata | | Voće | |
|  | **21.05.2024 srijeda** | Slatki kiflić  Kraš | Tjestenina carbonara  Zelena salata | | Voće | |
|  | **22.05.2024**  **četvrtak** | Abc sir  Kukuruzni kruh  Mlijeko | Polpete juneće sa pireom  Salata | | Voće | |
| **23.05.2024**  **petak** | Lino lada  Kruh  Mlijeko | | Tortelini sa šalšom  Salata | | Puding |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27.05.-31.05.2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |
|  | **27.05.2024. ponedjeljak** | Integralni štapić  Jogurt | Pileći rižot  Mix salata | Voće |
|  | **28.05.2024**  **utorak** | Kakao  Kruh  Maslo i džem | Junetina u umaku  Pura  Cikla | Kroasan |
|  | **29.05.2024 srijeda** | Linolada  Kraš express  Kruh | Šniceli u umaku  Carsko povrće sa krompirom | 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)





