

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 rižotSalata  | Voće |
|  | **03.05.2024** | MlijekoKino ladaObični 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 štapićJogurt  | Njoki u umaku bolognesZelena salata  | Voće |
|  | **07.05.2024utorak** |  |  |  |
|  | **08.05.2024.srijeda** | Lino lada Kraš expressKruh  |  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 tuneKruhVoćni čaj  | Riblji štapićiBrokula 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 KruhMlijeko   | Juha od povrćaDinstana junetina Pire krompir  | Puding  |
|  | **14.05.2024.utorak** | Kukuruzni kruhAbc sir Mlijeko  | Pileći rižot Mix salata  | Voće |
|  | **15.05.2024srijeda** | Kakao Kukuruzni kruhMaslo i džem | Šniceli u umakuRiži-biži Salata  |  Voće  |
|  | **16.05.2024****četvrtak** | Zdenka topljeni sir Voćni čajKukuruzni kruh  | Tjestenina sa sirom i šunkom z.salata  | Puding  |
|  | **17.05.2024****petak** | Lino lada KruhMlijeko | 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 marmeladaKruh Kraš  | Junetina na kockice Riži biži | Krafna  |
|  | **21.05.2024****utorak** | Cornfleks i mlijeko  | Teleći rižotSalata  | Voće |
|  | **21.05.2024srijeda** | Slatki kiflićKraš  | Tjestenina carbonara Zelena salata  |  Voće  |
|  | **22.05.2024****četvrtak** | Abc sirKukuruzni kruhMlijeko  | 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 štapićJogurt  | Pileći rižotMix salata  | Voće |
|  | **28.05.2024****utorak** | Kakao KruhMaslo i džem | Junetina u umakuPuraCikla  | Kroasan  |
|  | **29.05.2024srijeda** | 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)





