

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



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |
|  | **08.04.2024 ponedjeljak** | Voćni čaj  Kukur.kruh  Maslac i marmelada | Špageti bolognes  Zelena salata | Puding |
|  | **09.04.2024**  utorak | Lino lada  Kruh  Kraš express | Juneći gulaš  Salata | Voće |
|  | **10.04.2024.**  srijeda | Jogurt  Slatka kifla | Pileći rižot  Cikla | Voće |
|  | **11.04.2024**  četvrtak | Abc sir  Integralni kruh  Voćni čaj | Juneći šniceli u umaku sa  Integralnom rižom i kukuruzom | Kroasan |
|  | **12.04.2024**  petak | Pašteta od tune  Kuk.kruh  Mlijeko | 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 jogurt  Grancereale keksi | Polpete sa riži biži  Mix salata | Voće |
|  | **16.04.2024 utorak** | Maslo i marmelada  Kruh  Mlijeko | 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 express  Kruh | Teleći rižot  Mix salata | Voće |
|  | **19.04.2024**  **petak** | Abc sir  Integralni 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 kocke  Pura  Cikla | Voće |
|  | **23.4.2024. utorak** | Mliječna bublica  Narezak  Voćni čaj | Juneći šniceli u umaku  Riži biži | Voće |
|  | **24.04.2024 srijeda** | Maslo i marmelada  Kruh  Mlijeko | Piletina u umaku vrhnja  Lešo krumpir  Zelena salata | 7 days kroasan |
|  | **25.04.2024**  **četvrtak** | Lino lada  Kuk.kruh  Mlijeko | Varivo od slanutka i pancete sa  Vratinom  Salata | Voće |
|  | **26.04.2024**  petak | Abc sir  Kruh  Voćni čaj | Riblji štapići  Blitva 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.kruh  Voćni čaj | Špageti bolognes  Mix salata | Voće |
|  | **30.04.2024 utorak** | Lino lada  Kruh  Mlijeko | 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)





