

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **3. – 7.2.2020.**

**Jelovnik za djecu dobi 10 - 13 godina**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** | **Ručak** | **Užina 2** | **Uk. kcal** |
|  | **03.02.2020. ponedjeljak** | Zobeno pecivo Jogurt s probiotikom 2,8%m.m.  Kruška | Varivo od crvene leće Kupus salata s mrkvom Integralni kruh | Zlevanka s marmeladom Čaj s limunom i medom | 1.266,23 |
|  | **04.02.2020. utorak** | Kukuruzne i zobene pahuljice sa suhim voćem i lanenim sjemenkama  Jabuka | Povrtna juha  Piletina pečena Mlinci  Zelena salata s mrkvom | Puding | 1.238,55 |
|  | **05.02.2020. srijeda** | Đački integralni sendvič Naranča  Čaj s limunom i medom | Špageti na bolonjski  Zelena salata s kukuruzom | Savijača sa sirom | 1.241,85 |
|  | **06.02.2020. četvrtak** | Kukuruzni žganci s mlijekom Banana | Varivo od kelja teletine, korjenastog povrća i pancete Integralni kruh | Integralni kruh  Namaz od slanutka | 1.274,57 |
|  | **07.02.2020. petak** | Maslac  Marmelada  Integralni kruh  Čaj s limunom i medom | Juha od rajčice s integralnom rižom Panirani oslić Blitva na lešo s krumpirom  Crni kruh | Kruška  Zobeni keksi | 1.305,20 |
|  |

****

****



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. – 14.2.2020.**

**Jelovnik za djecu dobi 10 - 13 godina**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** | **Ručak** | **Užina 2** | **Uk. kcal** |
|  | **10.02.2020. ponedjeljak** | Pecivo sa sjemenkama Acidofilno mlijeko  Jabuka | Varivo od mladog graha s ječmom i pancetom Kupus salata  Integralni kruh | Pizza s povrćem | 1.191,38 |
|  | **11.02.2020. utorak** | Riža na mlijeku sa komadićima čokolade  Jabuka | Kajgana  Pire krumpir, špinat na mlijeku  Cikla salata  Crni kruh | Savijača sa sirom i bučom | 1.221,48 |
|  | **12.02.2020. srijeda** | Toast šunka pureća  Margo Graham pecivo Jogurt s probiotikom | Juha teleća  Rižoto od teletine Zelena salata  Kompot od marelica | Banana | 1.217,34 |
|  | **13.02.2020. četvrtak** | Domaća pileća pašteta Pecivo sa sjemenkama Mlijeko  Jabuka | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh | Kremasti voćni jogurt sa zobenim pahuljicama | 1.137,66 |
|  | **14.02.2020. petak** | Tunjevina u graham pecivu Čaj s limunom i medom Mandarina | Juha od rajčice  Riblje polpete Krumpir pečeni, kiseli kupus  Ribana mrkva | Okruglice sa šljivama | 1.261,46 |

****

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. – 21.2.2020.**

**Jelovnik za djecu dobi 10 - 13 godina**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **DAN** | **Doručak** | **Ručak** | **Užina 2** | **Uk. kcal** | |  | **17.02.2020. ponedjeljak** | Muesli žitarice s mlijekom  Jabuka | Krem juha od graška Tjestenina sa svježim sirom i vrhnjem Zelena salata | Buhtla s marmeladom | 1.248,18 | |  | **18.02.2020. utorak** | Integralni mafin s grožđicama i bademima  Kakao s medom | Goveđi gulaš s povrćem Kukuruzni žganci  Kupus salata s mrkvom | Banana | 1.190,43 | |  | **19.02.2020. srijeda** | Pecivo sa sjemenkama Jaje kuhano  Mliječni namaz  Mlijeko | Juha pileća sa griz noklicama  Pileći batak/zabatak  Pire od krumpira i celera  Raženi kruh  Zelena salata s rotkvicama | Savijača s jabukama | 1.258,32 | |  | **20.02.2020. četvrtak** | Kukuruzna zlevanka Jogurt tekući  Kruška | Varivo od poriluka i slanutka s kobasicom Integralni kruh Savijača sa sirom | Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom | 1.223,75 | |  | **21.02.2020. petak** | Namaz od graha slanutka i tune Mlijeko 2,8% mm  Raženi kruh Jabuka | Krem juha od šampinjona  Rižoto s lignjama Cikla salata | Palačinka s marmeladom Čaj s limunom i medom | 1.246,06 | |  | | | |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |  |  |
| |  | | --- | |  | | |  | |  |

****

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **24. – 28.2.2020.**

**Jelovnik za djecu dobi 10 - 13 godina**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** | **Ručak** | **Užina 2** | **Uk. kcal** |
|  | **24.02.2020. ponedjeljak** | Tamni klipić Acidofilno mlijeko | Grašak s noklicama Integralni kruh Kompot kruška | Integralni maffin s voćem | 1.289,37 |
|  | **25.02.2020. utorak** | Carski drobljenac s marmeladom Mlijeko | Mesne okruglice u umaku od rajčice Tjestenina Zelena salata s mrkvom  Naranča | Crni kruh  Mliječni namaz  Čaj s limunom i medom | 1.320,59 |
|  | **26.02.2020. srijeda** | Kukuruzni žganci sa svježim sirom i vrhnjem  Jabuka | Varivo od graha s puretinom Kupus salata  Integralni kruh | Mliječna kifla Jogurt | 1.276,41 |
|  | **27.02.2020. četvrtak** | Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Mandarina | Povrtna juha  Zapečeni njoki s pancetom i svježim sirom Zelena salata s mrkvom | Voćna salata s bademima | 1.172,53 |
|  | **28.02.2020. petak** | "Frita" sa sezonskim povrćem  Integralni kruh | Fishburger Pečeno povrće Kompot od marelica | Kremasti voćni jogurt sa zobenim pahuljicama | 1.158,89 |



* 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. U ponudu se mogu uvrstiti voćni i biljni čajevi, a 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 ilisojin jogurt

**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)

****

