

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23.09.2019.–27.09.2019.**

DAN	Mliječni obrok	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>23.09.2019. ponedjeljak</b>	Kukuruzni žganci sa svježim sirom Mlijeko	Varivo od miješanih grahorica i ječma s lanenim sjemenkama Kupus salata Crni kruh Banana	Savijača s višnjama i grizom	1.264,68
<b>24.09.2019. utorak</b>	Čokoladne okruglice s mlijekom Voće	Krem juha od povrća Špageti na bolonjski Zelena salata	Integralni kruh Jogurt s probiotikom Mliječni namaz	1.294,85
<b>25.09.2019. srijeda</b>	Integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medom	Juha od rajčice s integralnom rižom Zapečena integ. tjestenina s piletinom tikvicama i rajčicom Zelena salata s mrkvom	Cornflakes s mlijekom cimetom i medom	1.362,24
<b>26.09.2019. četvrtak</b>	Riža na mlijeku s komadićima čokolade	Varivo od graha s puretinom Kupus salata Kruška Crni kruh	Savijača sa sirom i bučom Acidofilno mlijeko	1.274,08
<b>27.09.2019. petak</b>	Margo Marmelada Crni kruh Čaj s limunom i medom	Juha od povrća s prosom Fishburger Kompot od marelica	Žitarice s čokoladom i mlijekom (1 manja zdjelica)	1.179,14

## Nadopuna jelovnika za učenike intolerantne na laktozu

<b>Ponedjeljak</b>	<p><b>Svježi sir</b> – zrnati sir bez laktoze ( pr. President zrnati sir bez laktoze)</p> <p><b>Mlijeko (kacao)</b> – kravlje mlijeko bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)</p> <p><b>Savijača s višnjama i grizom</b> – jogurt bez laktoze ili sojin jogurt</p>
<b>Utorak</b>	<p><b>Mlijeko (kacao)</b> – kravlje mlijeko bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)</p> <p><b>Krem juha: vrhnje</b> – zobeno, rižino ili sojino vrhnje za kuhanje</p> <p><b>Biskvit s voćem: maslac</b> – ulje; <b>mlijeko</b> - kravlje mlijeko bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)</p>
<b>Srijeda</b>	<p><b>Integralni šareni sendvič: sir</b> – tofu ili zrnati sir bez laktoze</p> <p><b>Zapečena integ. tjestenina s piletinom tikvicama i rajčicom: vrhnje</b> – zobeno, rižino ili sojino vrhnje za kuhanje</p> <p><b>Mlijeko (kacao)</b> – kravlje mlijeko bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)</p>
<b>Četvrtak</b>	<p><b>Mlijeko</b> – kravlje mlijeko bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)</p> <p><b>Savijača sa sirom: svježi sir</b> – svježi sir bez laktoze; <b>vrhnje</b> – zobeno, rižino ili sojino vrhnje za kuhanje</p> <p>Acidofilno mlijeko – mlijeko ili jogurt bez laktoze ili sojino mlijeko i jogurt</p>
<b>Petak</b>	<p><b>Fishburger: tvrdi sir</b> – tofu ili svježi sir bez laktoze; <b>vrhnje</b>- jogurt bez laktoze ili sojin jogurt</p> <p><b>Mlijeko (kacao)</b> – kravlje mlijeko bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)</p>

