

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 04.9.2023. – 08.9.2023.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
04.9.2023. ponedjeljak				
05.9.2023. utorak	Kukuruzno pecivo Kakao s medom Namazi	Juneći gulaš s povrćem	Voće	1.175,87
06.9.2023. srijeda	Čokoladne pahuljice Jogurt sa probiotikom	Pečeni batak i zabatak Lešo brokula sa krumpirom	Voće	1.097,57
07.9.2023. četvrtak	Abc sir Mlijeko Crni kruh	Njoki u umaku od bolonjeza Sezonska salata	Puding	1215,18
08.9.2023. petak	Kruh Čokoladni namaz Mlijeko	Juha od povrća Tjestenina sa tunjevinom Sezonska salata	Voće	1.153,32



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Evropskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 11.9.2023. – 15.9.6.2023.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
11.9.2023. ponedjeljak	Mlijeko Krafna/Slanac	Pirjana junetina Pire krumpir Salata od cikle	Voće	1.181,22
12.9.2023. utorak	Kakao ,kukuruzni kruh Maslo, Džem	Krem juha od povrća Lešo brokula sa krumpirom Pečeni batak i zabatak	Voće	1.175,87
13.9.2023. srijeda	Jogurt sa pro biotikom Čokoladne pahuljice	Njoki u umaku od bolonjeza Sezonska salata	Puding	1.097,57
14.9.2023. četvrtak	Mlijeko, Crni kruh sa sjemenkama Abc sir	Juneći šnicli u umaku sa pireom od krumpira i mrkve	Voće	1235,09
15.9.2023. petak	Čaj šumsko voće Čokoladni namaz Kruh	Juha od rajčice s integralnom rižom Tjestenina sa šalšom i tunjevinom Parmezan	Voće	1.153,32



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 18.9.2023. – 22.9.2023.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
18.9.2023. ponedjeljak	Kukuruzno pecivo Kakao s medom Namazi	Špageti u umaku bolonjeza Miješana salata	Voće	1.181,22
19.9.2023. utorak	Mlijeko, Namazi Crni kruh	Varivo od mahuna s junećim mesom Integralni kruh	Puding	1.175,87
20.9.2023. srijeda	Sendvič sa šunkom purećom Čaj s limunom i medom	Juneća šnicla u umaku Pire krumpir Kupus salata	Voće	1.097,57
21.9.2023. četvrtak	Abc sir Pecivo sa sjemenkama Jogurt	Bistra juha od povrća s tjesteninom Pileći rižot	Voće	1.234,03
22.9.2023. petak	Kukuruzni kruh Namaz od tune Čaj s limunom i medom	Riblja juha Lešo povrće i oslić	Kolač	1.153,32



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 25.9.2023. – 29.9.2023.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
25.9.2023. ponedjeljak	Kukuruzne i zobene pahuljice Mlijeko	Tjestenina s piletinom u bijelom umaku Zelena salata	Voće	1.181,22
26.9.2023. utorak	Integralni štapić Jogurt	Pileća juha Pileći rižot Cikla salata	Voće	1.175,87
27.9.2023. srijeda	Kruh Čokoladni namaz Mlijeko	Mesne okruglice Krumpir Zelena salata	Voće	1.097,57
28.9.2023. četvrtak	Kukuruzno pecivo Kakao s medom Maslo i marmelada	Varivo od povrća s junećim mesom	Puding	1.181,22
29.9.2023. petak	Integralni kruh Mliječni namaz Mlijeko	Juha od rajčice s integralnom rižom Tjestenina sa šalšom i tunjevinom Parmezan	Kolač	1.153,32



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

- 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 ili sojinim jogurtom

Svježi sir – zamijeniti znatim sirom bez laktoze

Tvrđi 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)

