

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **01.02.-02.02.2024**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
01.02. četvrtak	Kukuruzni kruh Salama Voćni čaj	Teleći rižot Miješana salata	Kruška	1097,57
02.02. petak	Integralni kruh Abc sir Kraš Express	Tjestenina napolitana Zelena salata	Slatka kifla	1.175,87



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **05.02.-09.02.2024**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
05.02. Ponedjeljak	Nesquick Cornflaks Pahuljice sa mlijekom	Pirjana junetina Pire krumpir Zelena salata	Voće	1.181,22
06.02 Utorak	Čokoladna krafna Voćni čaj	Mesne okruglice sa integralnom rižom i kukuruzom Salata	Voće	1.175,87
07.02 Srijeda	Kukuruzni kruh Maslac i marmelada Kraš Express	Tjestenina bolonjez Krastavac	Voće	1.097,57
08.02 četvrtak	Grancereale integralni keksi Jogurt	Varivo od piletine sa krumpirom i mrkvom	Kroasan	1235,09
09.02. petak	Kukuruzni kruh Abc sir Kraš Express	Tortelini sa sirom u napolitana umaku Zelena salata	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 12.02.-16.02.2024

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
12.2. Ponedjeljak	Lino lada Mlijeko Kruh	Musaka sa mesom i krumpirom Salata	Voće	1.181,22
13.2 Utorak	Čokoladni kroasan Voćni čaj	Grah sa vratinom Salata	Voće	1.175,87
14.2 Srijeda	Kukuruzni kruh Maslo i med Mlijeko	Gulaš sa junetinom Salata	Štrudel od jabuke	1.097,57
15.2. Četvrtak	Zdenka sir Kruh Kraš Express	Pileći rižot Cikla	Voće	1.234,03
16.2 Petak	Cornfleks sa mlijekom Zobene pahuljice	Panirani riblji burger sa blitvom i krumpirom Salata	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

- 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
mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno

Jogurt, kefir, acidofil - zamijeniti jogurtom

Svježi sir – zamijeniti zrnatim sirom bez

Tvrđi sir – zamijeniti svježim sirom bez



Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

bez laktoze ili biljne zamjene za obogaćeno kalcijem (+Ca) jogurtom bez laktoze ili sojinim

laktoze
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)

