

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 pecivoJogurt s probiotikom 2,8%m.m. Kruška | Varivo od crvene lećeKupus salata s mrkvomIntegralni kruh | Zlevanka s marmeladomČaj s limunom i medom | 1.266,23 |
|  | **04.02.2020.utorak** | Kukuruzne i zobene pahuljice sa suhim voćem i lanenim sjemenkamaJabuka | Povrtna juha Piletina pečenaMlinci Zelena salata s mrkvom  | Puding  | 1.238,55 |
|  | **05.02.2020.srijeda** | Đački integralni sendvičNaranča 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 mlijekomBanana  | Varivo od keljateletine, korjenastog povrća i panceteIntegralni kruh | Integralni kruh Namaz od slanutka  | 1.274,57 |
|  | **07.02.2020.petak** | Maslac Marmelada Integralni kruhČaj s limunom i medom  | Juha od rajčice s integralnom rižomPanirani oslićBlitva 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 sjemenkamaAcidofilno mlijeko Jabuka  | Varivo od mladog graha s ječmom i pancetomKupus 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 mlijekuCikla salataCrni kruh  | Savijača sa sirom i bučom | 1.221,48 |
|  | **12.02.2020.srijeda** | Toast šunka pureća MargoGraham pecivoJogurt s probiotikom  | Juha teleća Rižoto od teletineZelena salata Kompot od marelica  | Banana  | 1.217,34 |
|  | **13.02.2020.četvrtak** | Domaća pileća paštetaPecivo sa sjemenkamaMlijeko Jabuka  | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicamaIntegralni kruh | Kremasti voćni jogurt sa zobenim pahuljicama | 1.137,66 |
|  | **14.02.2020.petak** | Tunjevina u graham pecivuČaj s limunom i medomMandarina  | Juha od rajčice Riblje polpeteKrumpir 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 mlijekomJabuka  | Krem juha od graškaTjestenina sa svježim sirom i vrhnjemZelena salata  | Buhtla s marmeladom | 1.248,18 |
|  | **18.02.2020.utorak** | Integralni mafin s grožđicama i bademima Kakao s medom | Goveđi gulaš s povrćemKukuruzni žganci Kupus salata s mrkvom | Banana  | 1.190,43 |
|  | **19.02.2020.srijeda** | Pecivo sa sjemenkamaJaje kuhano Mliječni namaz Mlijeko  | Juha pileća sa griz noklicama Pileći batak/zabatak Pire od krumpira i celeraRaženi kruh Zelena salata s rotkvicama  | Savijača s jabukama | 1.258,32 |
|  | **20.02.2020.četvrtak** | Kukuruzna zlevankaJogurt tekući Kruška  | Varivo od poriluka i slanutka s kobasicomIntegralni kruhSavijača sa sirom | Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom | 1.223,75 |
|  | **21.02.2020.petak** | Namaz od grahaslanutka i tuneMlijeko 2,8% mm Raženi kruhJabuka  | Krem juha od šampinjona Rižoto s lignjamaCikla salata  | Palačinka s marmeladomČaj 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 klipićAcidofilno mlijeko  | Grašak s noklicamaIntegralni kruhKompot kruška | Integralni maffin s voćem  | 1.289,37 |
|  | **25.02.2020.utorak** | Carski drobljenac s marmeladomMlijeko  | Mesne okruglice u umaku od rajčiceTjesteninaZelena 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 puretinomKupus salata Integralni kruh | Mliječna kiflaJogurt | 1.276,41 |
|  | **27.02.2020.četvrtak** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medomMandarina  | Povrtna juha Zapečeni njoki s pancetom i svježim siromZelena salata s mrkvom  | Voćna salata s bademima  | 1.172,53 |
|  | **28.02.2020.petak** | "Frita" sa sezonskim povrćem Integralni kruh | FishburgerPečeno povrćeKompot 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)

****

