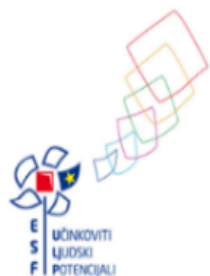


Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 9. 1. 2023. – 13. 1. 2023.

DAN	Doručak	Uk. kcal
9. 1. 2023. ponedjeljak	"Frita" sa sezonskim povrćem Integralni kruh Voće	431,88
10. 1. 2023. utorak	Rižoto sa puretinom i sezonskim povrćem Voće	430,10
11. 1. 2023. srijeda	Varivo od leće i ječma Voće	396,40
12. 1. 2023. četvrtak	Srdele pečene Pire od krumpira i cvjetače Voće	376,30
13. 1. 2023. petak	Školska pizza Voće	374,46



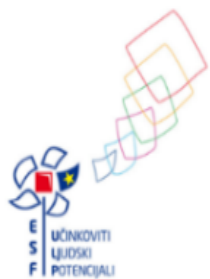
www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16. 1. 2023. – 20. 1. 2023.**

DAN	Doručak	Uk. kcal
16. 1. 2023. ponedjeljak	Hladna salata s tjesteninom, šunkom i povrćem Voće	391,00
17. 1. 2023. utorak	Riblji brudet, kukuruzni žganci Voće	414,63
18. 1. 2023. srijeda	Varivo od povrća s noklicama Crni kruh ili integralni kruh Voće	399,31
19. 1. 2023. četvrtak	Pileći batak/zabatak, kelj lešo Voće	418,44
20. 1. 2023. petak	Školska pizza Voće	387,99



www.esf.hr

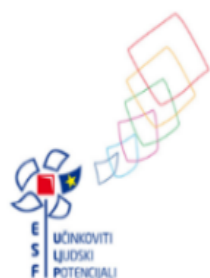


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23. 1. 2023. – 27. 1. 2023.**

DAN	Doručak	Uk. kcal
23. 1. 2023. ponedjeljak	Zagorski štrukli Voće	372,94
24. 1. 2023. utorak	Tjestenina s tunom u crvenom umaku Voće	376,33
25. 1. 2023. srijeda	Miješano varivo s bijelim mesom i krumpirom Crni ili integralni kruh Voće	367,79
26. 1. 2023. četvrtak	Jaje kuhano, pire krumpir, špinat Voće	432,86
27. 1. 2023. petak	Školska pizza Voće	387,99



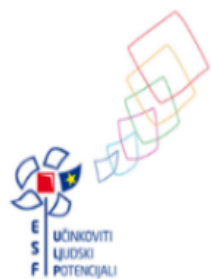
www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 30. 1. 2023. – 3. 2. 2023.

DAN	Doručak	Uk. kcal
30. 1. 2023. ponedjeljak	Kukuruzni žganci sa svježim sirom i vrhnjem Voće	373,64
31. 1. 2023. utorak	Morski rižoto s povrćem Voće	409,93
1. 2. 2023. srijeda	Grašak s noklicama Crni ili integralni kruh Voće	431,45
2. 2. 2023. četvrtak	Krpice sa zeljem i šunkom Voće	416,39
3. 2. 2023. petak	Školska pizza Voće	387,99



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. 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 obogaćeno kalcijem (npr. sojino, rižino, zobeno i dr.)

Jogurt, kefir, acidofil - zamijeniti jogurtom bez laktoze ili sojin jogurt

Svježi sir – zamijeniti zrnatim sirom bez laktoze

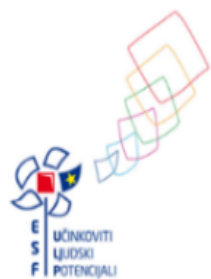
Tvrđi sir – zamijeniti svježim sirom bez laktoze ili dimljenim tofu-om

Puding – pripremiti domaći puding s mlijekom bez laktoze ili s biljnim zamjenama za mlijeko (npr. 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)



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.