

Preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i tjednih jelovnika za učenike



Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi - ne manje od 2,5% m.m. Izbjegavati zaslađene mliječne napitke.

Sir - sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza te polutvrdih sireva.



Meso, mesne prerađevine, riba, jaja

Meso - češće meso peradi (puretina, piletina) i kunića te teletina i janjetina, a rjeđe crveno meso (preporuka: nemasna svinjetina i junetina).

Mesne prerađevine - naresci kod kojih je vidljiva struktura mesa (narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka, kare i sl.)

Riba - filetirana riba bez kosti te papaline, srdele i lignje. Za pripremu riblje paštete može se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.).

Jaja - isključivo kokošja termički dobro obrađena jaja (tvrdo kuhana, jaja u složencima, žličnjaci s jajima i sl.).



Mahunarke i orašasti plodovi

Mahunarke - grah, leća, slanutak, bob, soja i dr. Svježe pripremljeni namazi od mahunarki, variva od mahunarki, guste juhe, složenci, popečci i sl.

Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi i sl.), **sjemenke** (buče, sezama, lana, suncokreta, maka i sl.) kao dodatak hrani.

Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir



Žitarice i proizvodi od žitarica - kruh, pecivo, tjestenina i ostali proizvodi, prednost iz cjelovitih žitarica (npr. ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, müsli tj. mješavina žitnih pahuljica, pšenična i kukuruzna krupica i sl.).

Krumpir - kao prilog i to kuhani, pečen na malo masnoće, pire ili sastavni dio variva. Izbjegavati krumpir pržen u dubokom ulju.

Voće



Sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća. Prednost dati svježem voću i svježe iscijeđenim prirodnim voćnim sokovima.

Tijekom tjedna preporuča se izmijeniti barem tri vrste različitog sezonskog voća. Kompote naručiti s manje šećera ili ih samostalno pripremiti.

Povrće



Sve vrste svježeg/sezonskog povrća. Ukoliko nema dovoljno svježeg sezonskog povrća, može se koristiti duboko smrznuto povrće i toplinski obrađeno povrće.

Mast i hrana s velikim udjelom masti



Maslac i margarin - maslac i mekani margarinski namazi.

Ulja - Isključivo biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica, repičino, bučino).

Vrhnje - s 12% mliječne masti.

Za začinjavanje jela masnoćom koristiti hladno prešano maslinovo ulje te ostala biljna ulja, a maslac koristiti samo povremeno.



Kolači, kompoti, marmelade/džemovi, med, sladoled i ostale slastice

Kolači - pripremljeni u školskoj kuhinji i industrijski gotovi kolači, s manjim količinama šećera i masti, prednost iz cijelog zrna, a bez kreme na osnovi sirovih jaja. Kolače, palačinke i tijesta raditi od brašna viših tipova (min. T-850 – polubijelo brašno) te dodavati u određenom omjeru integralno brašno.

Kompoti - od svježeg voća s malo šećera ili meda. U slučaju loše opskrbe svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20% vode) te sokom od svježeg limuna.

Marmelade, džemovi, med - prednost dati marmeladama i džemovima s manje šećera, ali bez dodatka umjetnih sladila. Sve vrste meda.

Puding - pripremati mliječne pudinge, a prednost dati pudinzima pripremljenim s manjim dodatkom šećera. Pudinzi se mogu pripremati s dodatkom svježeg i suhog voća, orašastih plodova i sjemenki.

Sladoled - mliječni sladoled.

Izbjegavati slastice s puno masti kao što su klasično pržene krafne i proizvodi od lisnatog tijesta. Preporuka je ponuditi slastice od integralnog brašna, štrukle, voćne savijače, voćno - žitne kocke. Zasladi slastice medom, ječmenim sladom ili sušenim voćem (grožđice, datulje, suhe šljive). Može se pripremiti i pasta od grožđica na način da se grožđice prethodno namoče ili kratko prokuhaju da omekšaju te se pasiraju mikserom.



Začini

Sol - jodirana kuhinjska sol, začinska sol – koristiti umjereno, nastojati smanjivati količinu soli.

Ocat - jabučni ili vinski ocat te sok od limuna.

Začinsko bilje - peršin, celer, vlasac, bosiljak, origano, mažuran, komorač, kim, ružmarin, lovor list, cimet i sl.



Voda i napitci na osnovi vode

Voda - pitka negazirana voda po želji.

Čaj - svježe kuhani biljni čaj (npr. od šipka, kamilice, metvice) ili voćni čaj uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak.

Za zaslađivanje prednost dati medu, a dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.