Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **2. 5. 2024. – 3. 5. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Školska marenda**  |
|  | **1.5.2024.** **srijeda**  | **Praznik rada**  |
|  | **2. 5. 2024.četvrtak**  | Toast šunka purećaMasloCrni kruh Bijela kava Voće  | Bistra juhaRižoto s piletinomKupus salata s mrkvom  | Školski kolač (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)voće | Sendvič s piletinom i povrćemJogurt |
|  | **3. 5. 2024.petak**  | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće  | Juha od brokuleRižoto s lignjamaMiješana salata Voće | Puding i banana | Kolač s jogurtom i višnjamavoće |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **6. 5. 2024. – 10. 5. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | Školska marenda |
|  | **6. 5. 2024.ponedjeljak** | Integralni kruhNamaz, ribana mrkvaČaj s limunom i medomVoće | Bistra juhaManistra bolonjezeKupus salata | Kolač od mrkveVoće | Kolač od mrkve Voće |
|  | **7. 5. 2024.utorak** | Griz/proso/čokolino na mlijeku Čaj s limunom i medomVoće | Varivo od graha Integralni kruh  Zelena salata | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku)Voće | Burger ( meso, sir i zelena salata)Jogurt |
|  |  **8. 5. 2024.srijeda** | NamazRaženi kruh Jogurt s probiotikom Voće  | Panirana pileća prsa Pire od krumpiraZelena salata s rotkvicamaVoće | Školski kolač (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)voće | Školski kolač (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)voće |
|  |  **9. 5. 2024.četvrtak** | Toast šunka purećaMasloCrni kruh Bijela kava Voće | Bistra juhaPunjene paprikePire od krumpiraZelena salata | Kolač o jabuka i grizaVoće | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku, zelena salata)Voće |
|  |  **10. 5. 2024.petak** | KajganaIntegralni kruhVoće  | Povrtna juhaPolpete od povrćaZelena salata s rotkvicama  | Savijača od siraVoće | Savijača od siraVoće |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13. 5. 2024. – 17. 5. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | Školska marenda |
|  |  **13. 5. 2024.ponedjeljak** | KajganaIntegralni kruhVoće  | Bistra juhaTjestenina s rajčicom i parmezanomZelena salata s mrkvom  | Kolač o mrkveVoće | Kolač od mrkveVoće |
|  |  **14. 5. 2024.utorak** | Griz/proso/čokolino/ Corn flakes na mlijeku Voće | Kosani odrezakPire od krumpira Kupus salataVoće  | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku)Voće | Burek ( meso, sir zelena salata)Jogurt |
|  | **15. 5. 2024.srijeda** | Šareni sendvičČaj s limunom i medomVoće  | Varivo od graha Integralni kruh Kolač s jogurtom  | Kolač o jabuka i grizaVoće | Školski kolač (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)Voće |
|  | **16. 5. 2024.četvrtak** | "Frita" sa sezonskim povrćem (ili kuhano jaje)Jogurt s probiotikom Crni kruh  | Panirana pilećaŠareni pire Zelena salata s rotkvicamaVoće | Puding i banana | Burek od siraJogurt |
|  | **17. 5. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj Voće  | Povrtna juhaPanirani štapić od ribeKelj lešo s krumpirom | Školski kolač (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)Voće | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku, zelena salata)Voće |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 5. 2024. – 24. 5. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **20. 5. 2024.ponedjeljak** | Integralni kruhNamazMlijeko ili kakao Voće  | Varivo od leće i tjestenineKupus salata s mrkvomCrni kruh Voće  | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku)Voće | Kolač od mrkveVoće |
|  | **21. 5. 2024.utorak** | Griz/proso/čokolino/ Corn flakes na mlijeku Voće | Bistra juhaPunjene paprike Pire krumpirZelena salata  | Raženi kruh, čokoladni namaz  | Burger (meso, sir , zelena salata)Jogurt |
|  | **22. 5. 2024.srijeda** | Đački integralni sendvič Čaj Voće  | Fino varivo Crni kruh Palačinke  | Kolač od griza i jabukaVoće | Kolač od griza i jabukaVoće |
|  | **23. 5. 2024.četvrtak** | NamazRaženi kruh Jogurt s probiotikom Voće  | Bistra juhaPiletina pečena – batakPire krumpirMiješana salata  | Puding i banana | Sendvič s piletinom i povrćemJogurt |
|  | **24. 5. 2024.petak** | KajganaIntegralni kruhVoće  | Povrtna juha Oslić na bakalarZelena salata Voće  | Savijača sa siromVoće | Savijača sa siromVoće |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27. 5. 2024. – 30. 5. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **27. 5. 2024.ponedjeljak** | Griz/proso/čokolino/ Corn flakes na mlijeku Voće | Manistra bolonjezeZelena salata s bučinim sjemenkamaVoće  | Kolač od mrkveVoće | Kolač od mrkveVoće |
|  | **28. 5. 2024.utorak**  | Čokoladne i zobene pahuljiceVoće | Panirana pilećaŠareni pire Zelena salata s rotkvicamaVoće | Raženi kruhMaslac, marmelada ili medJogurt | Burger ( meso, sir, zelena salata) Jogurt |
|  | **29. 5. 2024.srijeda** | Sendvič s kuhanim jajetom, sirom i šunkomČaj s limunom i medomVoće | Varivo od graha Integralni kruh  | Kolač s jogurtomVoće | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku, zelena salata)Voće |
|  | **30. 5. 2024.četvrtak** |  **Dan državnosti i Tijelovo** |
|  |  |  | Neradni dan |  |  |

|  |
| --- |
|  |

* 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.
* Nacionalne smjernice za prehranu učenika dostupne su na poveznici: [Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama](https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/HRV%202013%20Nutrition%20for%20School%20Children.pdf).