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 pureća  Maslo  Crni kruh  Bijela kava  Voće | Bistra juha  Rižoto s piletinom  Kupus salata s mrkvom | Školski kolač  (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)  voće | Sendvič s piletinom i povrćem  Jogurt |
|  | **3. 5. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Juha od brokule Rižoto s lignjama  Miješana salata  Voće | Puding i banana | Kolač s jogurtom i višnjama  voće |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

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 kruh Namaz, ribana mrkva Čaj s limunom i medom Voće | Bistra juha  Manistra bolonjeze  Kupus salata | Kolač od mrkve  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **7. 5. 2024. utorak** | Griz/proso/čokolino na mlijeku  Čaj s limunom i medom  Voće | 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** | Namaz  Raženi kruh  Jogurt s probiotikom  Voće | Panirana pileća prsa  Pire od krumpira Zelena salata s rotkvicama  Voće | Školski kolač  (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)  voće | Školski kolač  (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)  voće |
|  | **9. 5. 2024. četvrtak** | Toast šunka pureća  Maslo  Crni kruh  Bijela kava  Voće | Bistra juha  Punjene paprike  Pire od krumpira  Zelena salata | Kolač o jabuka i griza  Voće | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku, zelena salata)  Voće |
|  | **10. 5. 2024. petak** | Kajgana  Integralni kruh  Voće | Povrtna juha  Polpete od povrća  Zelena salata s rotkvicama | Savijača od sira  Voće | Savijača od sira  Voće |

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** | Kajgana  Integralni kruh  Voće | Bistra juha Tjestenina s rajčicom i parmezanom Zelena salata s mrkvom | Kolač o mrkve  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **14. 5. 2024. utorak** | Griz/proso/čokolino/ Corn flakes na mlijeku  Voće | Kosani odrezak  Pire od krumpira  Kupus salata  Voće | Školski sendvič  ( namaz, sir, šunka u ovitku)  Voće | Burek ( meso, sir zelena salata)  Jogurt |
|  | **15. 5. 2024. srijeda** | Šareni sendvič  Čaj s limunom i medom  Voće | Varivo od graha  Integralni kruh  Kolač s jogurtom | Kolač o jabuka i griza  Voće | 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 pileća Šareni pire  Zelena salata s rotkvicama  Voće | Puding i banana | Burek od sira  Jogurt |
|  | **17. 5. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj  Voće | Povrtna juha  Panirani štapić od ribe  Kelj 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 kruh Namaz  Mlijeko ili kakao  Voće | Varivo od leće i tjestenine Kupus salata s mrkvom Crni kruh  Voće | Školski sendvič  ( namaz, sir, šunka u ovitku)  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **21. 5. 2024. utorak** | Griz/proso/čokolino/ Corn flakes na mlijeku  Voće | Bistra juha Punjene paprike  Pire krumpir Zelena 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 jabuka  Voće | Kolač od griza i jabuka  Voće |
|  | **23. 5. 2024. četvrtak** | Namaz  Raženi kruh  Jogurt s probiotikom  Voće | Bistra juha  Piletina pečena – batak  Pire krumpir Miješana salata | Puding i banana | Sendvič s piletinom i povrćem  Jogurt |
|  | **24. 5. 2024. petak** | Kajgana  Integralni kruh  Voće | Povrtna juha  Oslić na bakalar Zelena salata  Voće | Savijača sa sirom  Voće | Savijača sa sirom  Voće |

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 bolonjeze  Zelena salata s bučinim sjemenkama  Voće | Kolač od mrkve  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **28. 5. 2024. utorak** | Čokoladne i zobene pahuljice  Voće | Panirana pileća Šareni pire  Zelena salata s rotkvicama  Voće | Raženi kruh Maslac, marmelada ili med  Jogurt | Burger ( meso, sir, zelena salata) Jogurt |
|  | **29. 5. 2024. srijeda** | Sendvič s kuhanim jajetom, sirom i šunkom  Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od graha  Integralni kruh | Kolač s jogurtom  Voće | 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).