Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **1. 5. 2025. – 2. 5. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Školske marende** |
|  | **1. 5. 2025.**  **četvrtak** | **Praznik rada** | | | |
|  | **2. 5. 2025. petak** | Školska pizza petkom  Voće | Manistra na pome  Parmezan  Miješana salata Voće | Crni kruh, polutvrdi sir  Voće | Štrudel od jabuka  jogurt |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **5. 5. 2025. – 9. 5. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **5. 5. 2025. ponedjeljak** | Pecivo Sirni namaz, ribana mrkva Jogurt s probiotikom  Voće | Varivo od miješanih grahorica  Integralni kruh  Kupus salata | Savijača s jabukama  Voće | Školski sendvič ( sir, šunka u crijevu, namaz salata) |
|  | **6. 5. 2025. utorak** | Maslac, marmelada ili med  Integralni kruh  Mlijeko  Voće | Povrtna juha s prosom  Burger u integralnom pecivu  Zelena salata | Uštipci i jogurt  Voće | Savijača od jabuka  Jogurt |
|  | **7. 5. 2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj  Voće | Punjene paprike  Pire od krumpira  Kupus salata i cikla | Savijača od sira  Voće | Burger (juneće meso, sir, kečap, salata) |
|  | **8. 5. 2025. četvrtak** | Čokoladne okruglice s mlijekom  Voće | Kosani odrezak Slatki kupus s rajčicom, pire krumpir  Voće | Crni kruh, polutvrdi sir  Voće | Školski sendvič ( sir, šunka u crijevu, namaz salata) |
|  | **9. 5. 2025. petak** | Kajgana  Raženi kruh  Čaj s limunom i medom  Voće | Školska pizza petkom | Puding  Banana | Savijača od sira  Voće |

* 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. Ako 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).