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 pomeParmezanMiješana salataVoće | Crni kruh, polutvrdi sir Voće | Štrudel od jabukajogurt |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

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** | PecivoSirni namaz, ribana mrkvaJogurt s probiotikomVoće | Varivo od miješanih grahorica Integralni kruhKupus salata | Savijača s jabukamaVoće | Školski sendvič ( sir, šunka u crijevu, namaz salata) |
|  | **6. 5. 2025.utorak** | Maslac, marmelada ili medIntegralni kruhMlijekoVoće | Povrtna juha s prosomBurger u integralnom pecivuZelena salata | Uštipci i jogurtVoće | Savijača od jabukaJogurt |
|  |  **7. 5. 2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČajVoće | Punjene paprikePire od krumpiraKupus salata i cikla | Savijača od siraVoće | Burger (juneće meso, sir, kečap, salata) |
|  |  **8. 5. 2025.četvrtak** | Čokoladne okruglice s mlijekom Voće  | Kosani odrezakSlatki kupus s rajčicom, pire krumpir Voće | Crni kruh, polutvrdi sir Voće | Školski sendvič ( sir, šunka u crijevu, namaz salata) |
|  |  **9. 5. 2025.petak** |  KajganaRaženi kruhČaj s limunom i medomVoće | Školska pizza petkom  | PudingBanana | Savijača od siraVoće |

* 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).