Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **19. 5. 2025. – 23. 5. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **19. 5. 2025. ponedjeljak** | Graham pecivo Namaz  Kakao s medom Voće | Juha i lešo meso  Pire od krumpira  Kupus salata | Banana kruh  Voće | Štrudel od jabuke  Jogurt |
|  | **20. 5. 2025. utorak** | Čokoladne okruglice s mlijekom  Voće | Bolonjeze  Zelena salata  Voće | Raženi kruh, marmelada  Voće | Školski sendvič s kajganom  Voće |
|  | **21. 5. 2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Voće | Fino varivo  Miješani kruh  Zelena salata | Kolač od jabuke  Jogurt | Burek sa mesom |
|  | **22. 5. 2025. četvrtak** | Raženi kruh  Namaz  Jogurt s probiotikom  Voće | Povrtna juha  Piletina pečena, mlinci  Miješana salata | Kolač od jogurta i sezonskog voća  Jogurt | Kolač od mrkve  Jogurt |
|  | **23. 5. 2025. petak** | Uštipci s namazom  Čaj s limunom  Voće | Školska pizza petkom  Zelena salata | Kremasti jogurt i banana | Burek sa sirom |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **26. 5. 2025. – 30. 5. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **26. 5. 2025. ponedjeljak** | Uštipci  Namaz  Jogurt  Voće | Punjene paprike  Pire od krumpira  Kupus salata | Puding  Banana | Štrudel od jabuka  jogurt |
|  | **27. 5. 2025. utorak** | Čokoladne i zobene pahuljice  Voće | Musaka s mesom i povrćem  Kupus salata  Voćna salata s grožđicama | Raženi kruh  Sirni namaz sa sjemenkama  Voće | Školski sendvić |
|  | **28. 5. 2025. srijeda** | Sendvič s kuhanim jajetom Voće | Varivo od puretine, mrkve i graška Kruh sa sjemenkama | Kolač od jabuka  Voće | Savijača od sira  voće |
|  | **29. 5. 2025.  četvrtak** | Toast šunka pureća  Crni kruh  Bijela kava  Voće | Juneća šnicla u umaku  Šareni pire  Zelena salata | Biskvit s voćem  Jogurt | Kolač od mrkve  Jogurt |
|  | **30. 5. 2025. petak** | **Dan državnosti** | | | |

* 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).