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 pecivoNamazKakao s medomVoće  | Juha i lešo mesoPire od krumpiraKupus salata | Banana kruhVoće | Štrudel od jabukeJogurt |
|  | **20. 5. 2025.utorak** | Čokoladne okruglice s mlijekomVoće  | BolonjezeZelena salata Voće | Raženi kruh, marmeladaVoće | Školski sendvič s kajganom Voće |
|  | **21. 5. 2025.srijeda** | Đački integralni sendvič Voće  | Fino varivo Miješani kruh Zelena salata | Kolač od jabukeJogurt | Burek sa mesom |
|  | **22. 5. 2025.četvrtak** | Raženi kruh NamazJogurt s probiotikom Voće  | Povrtna juha Piletina pečena, mlinci Miješana salata  | Kolač od jogurta i sezonskog voćaJogurt  | Kolač od mrkveJogurt |
|  | **23. 5. 2025.petak** | Uštipci s namazomČaj s limunomVoće | 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** | UštipciNamazJogurtVoće | Punjene paprikePire od krumpiraKupus salata | Puding Banana | Štrudel od jabukajogurt |
|  | **27. 5. 2025.utorak** | Čokoladne i zobene pahuljiceVoće | Musaka s mesom i povrćem Kupus salataVoćna salata s grožđicama | Raženi kruhSirni namaz sa sjemenkamaVoće | Školski sendvić |
|  | **28. 5. 2025.srijeda** | Sendvič s kuhanim jajetomVoće | Varivo od puretine, mrkve i graškaKruh sa sjemenkama | Kolač od jabukaVoće  | Savijača od siravoće |
|  | **29. 5. 2025. četvrtak** | Toast šunka purećaCrni kruh Bijela kava Voće | Juneća šnicla u umakuŠareni pireZelena salata | Biskvit s voćemJogurt | Kolač od mrkveJogurt |
|  | **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).