Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **3. 6. 2024. – 7. 6. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **3. 6. 2024. ponedjeljak** | Štrukla ili savijača sa sirom  Voće | Varivo od graška s noklicama  Crni ili integralni kruh  Voće | Sendvič s tunom | 1.213,14 |
|  | **4.6. 2024.**  **utorak** | Crni kruh, maslac, marmelada  Mlijeko  Voće | Rižoto s teletinom i povrćem  Miješana salata  Voće | Zobeni keksi  Limunada | 1.200,70 |
|  | **5. 6. 2024. srijeda** | Đački integralni sendvič, čaj  Voće | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh Biskvitni kolač s jagodama | Integralni kruh,  Domaća pileća pašteta | 1.254,34 |
|  | **6. 6. 2024. četvrtak** | Muesli pahuljice s jogurtom | Juha od povrća Panirana pureća prsa u sezamu  Pirjane mahune, pire krumpir Crni kruh | Voće ili voćna salata | 1.188,23 |
|  | **7. 6. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblja juha  Tjestenina s tunjevinom u crvenom umaku  Zelena salata Voće | Mliječni sladoled | 1.204,47 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. 6. 2024. – 14. 6. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **10. 6. 2024. ponedjeljak** | Pecivo sa sjemenkama  Sirni namaz, ribana mrkva  Čaj, voće | Maneštra s grahom i kukuruzom Crni kruh  Kupus salata s mrkvom  Voće | Zlevanka | 1.185,20 |
|  | **11. 6. 2024. utorak** | Savijača s jabukama  Mlijeko | Pirjana puretina, rižoto s tikvicama  Zelena salata  Voće | Raženi kruh  Čokoladni namaz | 1172,03 |
|  | **12. 6. 2024. srijeda** | Đački sendvič, čaj  Voće | Varivo od slanutka, korjenastog povrća i teletine Integralni kruh Okruglice sa šljivama | Voće | 1.149,77 |
|  | **13. 6. 2024. četvrtak** | Zobene pahuljice sa suhim voćem,  medom i mlijekom  Voće | Juha od brokule  Pileći burger s umakom od krastavaca i integralnim pecivom Voćna salata | Crni kruh, polutvrdi sir | 1.154,05 |
|  | **14. 6. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblja juha  Riblji file, kus kus s povrćem  Cikla salata | Frape od voća s medom ili jogurt s voćem i medom | 1192,76 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. 6. 2024. – 21. 6. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **17. 6. 2024. ponedjeljak** | Kruh ili pecivo sa sjemenkama Sirni namaz, kuhano jaje  Voće | Umak od leće s tjesteninom  Kupus salata  Voće | Puding (domaći) | 1.220,15 |
|  | **18. 6. 2024. utorak** | Zobene i čoko pahuljice  Voće | Juha od povrća  Kosani odrezak, pire krumpir, špinat na mlijeku  Salata od rajčice  Voće ili kompot | Raženi kruh, namaz od tune | 1.215,05 |
|  | **19. 6. 2024. srijeda** | Školski sendvič  Čaj  Voće | Fino varivo  Kruh   Mafin s voćem | Voće | 1.199,97 |
|  | **20. 6. 2024. četvrtak** | Savijača sa sirom  Jogurt s probiotikom  Voće | Juha od povrća  Musaka s mljevenim purećim mesom i tikvicama  Salata od ribane mrkve i cikle  Voće | Kruh, maslac, pureća šunka, krastavac | 1.191,90 |
|  | **21. 6. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Juha od rajčice  Morski rižoto s povrćem  Zelena salata  Voće | Mliječni sladoled | 1.145,14 |

* 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. U ponudu se mogu uvrstiti voćni i biljni čajevi, a pri zaslađivanju dati prednost medu, dok dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.
* Voće podrazumijeva sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća. Voće se učenicima treba nuditi što je češće moguće te se treba paziti na raznovrsnost ponude. Tijekom tjedna preporuča se izmijeniti barem tri vrste različitog sezonskog voća.
* U slučaju nedovoljne opskrbe svježim sezonskim povrćem, koristi se duboko smrznuto povrće i toplinski obrađeno povrće.
* 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).