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 siromVoće | Varivo od graška s noklicamaCrni ili integralni kruhVoće | Sendvič s tunom | 1.213,14 |
|  | **4.6. 2024.****utorak**  | Crni kruh, maslac, marmeladaMlijekoVoće | Rižoto s teletinom i povrćem Miješana salataVoće  | Zobeni keksiLimunada  | 1.200,70 |
|  | **5. 6. 2024.srijeda** | Đački integralni sendvič, čajVoće | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicamaIntegralni kruhBiskvitni kolač s jagodama | Integralni kruh,Domaća pileća pašteta | 1.254,34 |
|  | **6. 6. 2024.četvrtak** | Muesli pahuljice s jogurtom  | Juha od povrćaPanirana pureća prsa u sezamuPirjane mahune, pire krumpirCrni kruh | Voće ili voćna salata | 1.188,23 |
|  | **7. 6. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Riblja juhaTjestenina s tunjevinom u crvenom umaku Zelena salataVoće  | 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 kukuruzomCrni kruh Kupus salata s mrkvomVoće  | 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 teletineIntegralni kruhOkruglice 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 pecivomVoćna salata  | Crni kruh, polutvrdi sir  | 1.154,05 |
|  | **14. 6. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće  | Riblja juha Riblji file, kus kus s povrćemCikla 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 sjemenkamaSirni namaz, kuhano jajeVoće | Umak od leće s tjesteninom Kupus salata Voće  | Puding (domaći) | 1.220,15 |
|  | **18. 6. 2024.utorak** | Zobene i čoko pahuljiceVoće | Juha od povrćaKosani odrezak, pire krumpir, špinat na mlijekuSalata od rajčice Voće ili kompot  | Raženi kruh, namaz od tune | 1.215,05 |
|  | **19. 6. 2024.srijeda** | Školski sendvičČajVoće | Fino varivoKruh  Mafin s voćem | Voće | 1.199,97 |
|  | **20. 6. 2024.četvrtak** | Savijača sa siromJogurt s probiotikomVoće | Juha od povrćaMusaka s mljevenim purećim mesom i tikvicamaSalata od ribane mrkve i cikleVoće  | Kruh, maslac, pureća šunka, krastavac  |  1.191,90 |
|  | **21. 6. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Juha od rajčice Morski rižoto s povrćemZelena salataVoće  | 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).