

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **5. 12. 2022. – 9. 12. 2022.**

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **5.12.2022. ponedjeljak** | Tamni klipić, kefir  Voće | Varivo od mladog graha s pancetom Integralni kruh | Kolač od  jabuke | 1.275,80 |
|  | **6.12.2022.**  **utorak** | Žitne pahuljice s mlijekom | Tjestenina sa tunjevinom Zelena salata | Zobeni keksi | 1.260,38 |
|  | **7.12.2022.**  **srijeda** | Školski sendvič  jogurt  Voće | Mješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh | Voće ili kompot | 1.203,18 |
|  | **8.12.2022. četvrtak** | Savijača sa sirom, mlijeko  Voće | Pečena piletina, rizi -bizi Crni kruh | Raženi kruh, pureća pašteta | 1.275,75 |
|  | **9.12.2022. petak** | Kuhano jaje i integralno pecivo Voće | Oslić odrezak,slani krumpir | Voće | 1.126,15 |

****





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **12.12.2022. – 16.12.2022.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **12.12.2022. ponedjeljak** | Kruh  Mliječni namaz  jogurt | Tortellini sa špinatom i umakom od rajčice  Zelena salata s kukuruzom | Savijača sa sirom i bučom | 1.253,37 |
|  | **13.12.2022. utorak** | Savijača s jabukama Kakao s medom | Sekeli gulaš, krumpir  Raženi kruh  Voće | Raženi kruh, čokoladni namaz | 1.209,20 |
|  | **14.12.2022. srijeda** | Integralni šareni sendvič  jogurt Voće | Fino varivo  Crni kruh | banana | 1.170,49 |
|  | **15.12.2022. četvrtak** | Pužić s orahom, mlikeko  voće | Kosani odrezak, šareni pire  Salata | Integralni kruh, sirni namaz | 1.210,23 |
|  | **16.12.2022. petak** | Savijača sir  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblji odrezak, kelj lešo Crni kruh | Jogurt s voćem i medom | 1.205,05 |



****



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **19.12.2022. – 23.12.2022.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **19.12.2022. ponedjeljak** | Zobeno pecivo, mliječni namaz s povrćem  Čaj s limunom i medom  Voće | Varivo od graška i mrkve s noklicama Crni kruh | Crni kruh, polutvrdi sir | 1.168,27 |
|  | **20.12.2022. utorak** | Žitarice s čokoladom i mlijekom  Voće | Špageti na bolonjski  Zelena salata | Kolač | 1.226,18 |
|  | **21.12.2022. srijeda** | Đački integralni sendvič  jogurt Voće | Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh  Voće | Dvopek ili integralni krekeri Jogurt s probiotikom | 1.186,40 |
|  | **22.12.2022. četvrtak** | štrukli Čaj s limunom i medom Voće | Pečena piletina  Rižoto s povrcem Zelena salata | voće | 1.209,02 |
|  | **23.12.2022.**  **petak** | Pecivo  omegol Voće | Riblji brudet s tjesteninom  Zelena salata | Puding (domaći) | 1.166,74 |
|  |







* 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 jelovnik se može uvijek dodati voćni i biljni čajevi, a pri zaslađivanju dati prednost medu, dok dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.
* Nacionalne smjernice za prehranu učenika dostupne su na: <https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/HRV%202013%20Nutrition%20for%20School%20Children.pdf>

