

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, kefirVoće  | Varivo od mladog graha s pancetomIntegralni kruh  | Kolač od jabuke  | 1.275,80 |
|  | **6.12.2022.****utorak** | Žitne pahuljice s mlijekom | Tjestenina sa tunjevinomZelena salata  | Zobeni keksi  | 1.260,38 |
|  | **7.12.2022.****srijeda** | Školski sendvičjogurtVoće  | Mješano varivo s bijelim mesom i noklicamaIntegralni kruh  | Voće ili kompot  | 1.203,18 |
|  | **8.12.2022.četvrtak** | Savijača sa sirom, mlijeko Voće  | Pečena piletina, rizi -biziCrni 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** | KruhMliječni namazjogurt | 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 jabukamaKakao s medom | Sekeli gulaš, krumpir Raženi kruh Voće  | Raženi kruh, čokoladni namaz | 1.209,20 |
|  | **14.12.2022.srijeda** | Integralni šareni sendvič jogurtVoće | Fino varivo Crni kruh  | banana | 1.170,49 |
|  | **15.12.2022.četvrtak** | Pužić s orahom, mlikekovoće | Kosani odrezak, šareni pire Salata | Integralni kruh, sirni namaz | 1.210,23 |
|  | **16.12.2022.petak** | Savijača sir Čaj s limunom i medomVoće | Riblji odrezak, kelj lešoCrni 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 povrćemČaj s limunom i medom Voće  | Varivo od graška i mrkve s noklicamaCrni 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 jogurtVoće  | Pileći paprikaš s noklicamaCrni kruh Voće  | Dvopek ili integralni krekeriJogurt s probiotikom  | 1.186,40 |
|  | **22.12.2022.četvrtak** | štrukliČaj s limunom i medomVoće  | Pečena piletinaRižoto s povrcemZelena salata  | voće  | 1.209,02 |
|  | **23.12.2022.****petak** | PecivoomegolVoće | 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>

