Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **1. 5. 2023. – 5. 5. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **1. 5. 2023.ponedjeljak** |  Neradni dan  |
|  | **2. 5. 2023.utorak** | Maslac, marmeladaIntegralni kruhMlijekoVoće | Tjestenina s tunom u crvenom umaku Zelena salata s mrkvom Voće  | Savijača sa sirom | 1.216,58 |
|  |  **3. 5. 2023.srijeda** | Đački integralni sendvičjogurtVoće  | Varivo od puretine i povrćaIntegralni kruh | Voće  | 1.157,05 |
|  |  **4. 5. 2023.četvrtak** | Muesli žitarice s mlijekom Voće  | Pileći batak/zabatak, proljetni rižoto Salata od cikle i mrkve Voće  | Integralni kruh Pileća pašteta | 1.121,11 |
|  |  **5. 5. 2023.petak** | Pužić sa siromčaj Voće  | Riblje polpete, šareni pireZelena salata s rotkvicama | Jogurt s voćem i medom  | 1.196,41 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **8. 5. 2023. – 12. 5. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  |  **8. 5. 2023.ponedjeljak** | Tamni klipić, topljeni sirAcidofilno mlijeko Voće  | Grah sa pancetom i kobasicomVoće  |  Kolač sa voćem | 1.208,22 |
|  |  **9. 5. 2023.utorak** | Corn flakesMlijeko Voće | Goveđi gulaš s povrćemNjoki Kupus salataVoće  | Mliječni sladoled  | 1.179,54 |
|  | **10. 5. 2023.srijeda** | Šareni sendvičTekući jogurtVoće  | Varivo s junetinom i bobomIntegralni kruh  | Voće  | 1.181,85 |
|  | **11. 5. 2023.četvrtak** | Kuhano jaje, maslac, integralni kruhJogurt s probiotikom Crni kruh  | Mesna štruca pire krumpir Miješana salata Voće  | Crni kruh Domaća pileća pašteta ili namaz od slanutka  | 1.191,50 |
|  | **12. 5. 2023.petak** | Pecivo sa marmeladomČaj Voće  | Panirani oslićBlitva na lešo s krumpirom  Voće  | Puding domaći ili jogurt sa komadićima voća | 1.204,22 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15. 5. 2023. – 19. 5. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **15. 5. 2023.ponedjeljak** | Pecivo sa sjemenkamaSirni namaz s vlascem Mlijeko ili kakao Voće  | Varivo od leće i tjestenineCrni kruh Voće  | Zlevanka s tikvicama | 1.175,34 |
|  | **16. 5. 2023.utorak** | Zobena kaša sa suhim voćem i medom  | Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire krumpirVoće  | Raženi kruh, čokoladni namaz  | 1.217,00 |
|  | **17. 5. 2023.srijeda** | Đački integralni sendvič Čaj Voće  | Fino varivo Crni kruh   | Mliječni sladoled | 1.194,7 |
|  | **18. 5. 2023.četvrtak** | Kukuruzni žganci, grčki jogurtVoće  | Piletina pečena, mlinci Miješana salata  | Voće  | 1.173,2 |
|  | **19. 5. 2023.petak** | Pecivo sa siromČaj Voće  | Morski rižoto s povrćem Zelena salata Voće  | Jogurt, kiflica  | 1.204,04 |



 Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22. 5. 2023. – 26. 5. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **22. 5. 2023.ponedjeljak** | Tjestenina sa šunkom i povrćem Voće  | Povrtno varivo od graška s noklicama Integralni kruh Voće  | Savijača sa sirom i blitvom  | 1.167,08 |
|  | **23. 5. 2023.utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće  | Špageti na bolonjski Zelena salata | Maslac, medCrni kruh  | 1.197,54 |
|  | **24. 5. 2023.srijeda** | Šareni sendvič Čaj Voće  | Varivo od mahuna s puretinom Kruh sa sjemenkama | Voće ili voćna salata  | 1.138,98 |
|  | **25. 5. 2023.četvrtak** | Kuhano jaje, polutvrdi ili meki sirIntegralno pecivo sa sjemenkama Voće  | Zapečena tjestenina s piletinom, tikvicama i rajčicom Mješana salataVoće  | Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom | 1.159,52 |
|  | **26. 5. 2023.petak** | Školska pizza petkom Čaj Voće  | Riblji odrezakKuhani krumpir Zelena salata s mrkvom Voće | Mliječni sladoled | 1.191,19 |



* 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.
* Uvijek se mogu dodatno 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).

**Nadopuna za laktoza intoleranciju:**

**Mlijeko** – zamijeniti s kravljim mlijekom bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko obogaćene kalcijem (npr. sojino, rižino, zobeno i dr.)

**Jogurt, kefir, acidofil** - zamijeniti jogurtom bez laktoze ilisojinim jogurtom

**Svježi sir** –zamijeniti zrnatim sirom bez laktoze

**Tvrdi sir** –zamijeniti svježim sirom bez laktoze ili dimljenim tofu-om

**Puding** – pripremiti domaći puding s mlijekom bez laktoze ili s biljnim zamjenama za mlijeko (npr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca); sojin puding) **Maslac** – koristiti meki margarinski namaz ili maslac bez laktoze **Voćni jogurt** – koristiti sojin voćni jogurt ili sojin jogurt + voće ili jogurt bez laktoze + voće **Mliječni namaz** – koristiti namaz koji nije na bazi mlijeka (npr. namaz od slanutka ili meki margarinski namaz)

