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, marmelada Integralni kruh  Mlijeko  Voće | Tjestenina s tunom u crvenom umaku  Zelena salata s mrkvom  Voće | Savijača sa sirom | 1.216,58 |
|  | **3. 5. 2023. srijeda** | Đački integralni sendvič  jogurt  Voće | Varivo od puretine i povrća Integralni 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 sirom čaj  Voće | Riblje polpete, šareni pire Zelena 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 sir Acidofilno mlijeko  Voće | Grah sa pancetom i kobasicom  Voće | Kolač sa voćem | 1.208,22 |
|  | **9. 5. 2023. utorak** | Corn flakes Mlijeko  Voće | Goveđi gulaš s povrćem Njoki  Kupus salata  Voće | Mliječni sladoled | 1.179,54 |
|  | **10. 5. 2023. srijeda** | Šareni sendvič  Tekući jogurt  Voće | Varivo s junetinom i bobom Integralni kruh | Voće | 1.181,85 |
|  | **11. 5. 2023. četvrtak** | Kuhano jaje, maslac, integralni kruh Jogurt 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 marmeladom Čaj  Voće | Panirani oslić Blitva 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 sjemenkama Sirni namaz s vlascem  Mlijeko ili kakao  Voće | Varivo od leće i tjestenine  Crni 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 krumpir  Voće | 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 jogurt  Voće | Piletina pečena, mlinci  Miješana salata | Voće | 1.173,2 |
|  | **19. 5. 2023. petak** | Pecivo sa sirom Čaj  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, med  Crni 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 sir  Integralno pecivo sa sjemenkama  Voće | Zapečena tjestenina s piletinom, tikvicama i rajčicom  Mješana salata Voće | Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom | 1.159,52 |
|  | **26. 5. 2023. petak** | Školska pizza petkom  Čaj  Voće | Riblji odrezak  Kuhani 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)

