Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **29. 5. 2023. – 2. 6. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **29. 5. 2023. ponedjeljak** | Graham pecivo, maslac, mlijeko  Voće | Grah sa pancetom i kobasicom  Crni kruh | Raženi kruh  Namaz od slanutka | 1.255,71 |
|  | **30.5.2023.**  **Utorak** | Dan državnosti | | | |
|  | **31. 5. 2023. srijeda** | Đački integralni sendvič,  Jogurt sa probiotikom  Voće | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh | Integralni kruh,  Domaća pileća pašteta | 1.254,34 |
|  | **1. 6. 2023. četvrtak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Panirana pureća prsa u sezamu  Pirjane mahune, pire krumpir Crni kruh | Voće ili voćna salata | 1.204,92 |
|  | **2. 6. 2023. petak** | Pecivo sa orahom i čokoladom Čaj s limunom i medom  Voće | Tjestenina s tunjevinom u crvenom umaku  Zelena salata Voće | Jogurt s voćem i medom | 1.218,53 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **5. 6. 2023. – 9. 6. 2023.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **5. 6. 2023. ponedjeljak** | Kukuruzne i zobene pahuljice s mlijekom  Voće | Krpice s kupusom i šunkom  Zelena salata s mrkvom  Voće | Zlevanka s tikvicom | 1.203,18 |
|  | **6. 6. 2023. utorak** | Savijača s jabukama Mlijeko | Pečena piletina, pečeno povrće  Salata od zelene salate i matovilca  Kruh sa sjemenkama  Voće | Kruh sa sjemenkama, maslac i med | 1.213,03 |
|  | **7. 6. 2023. srijeda** | Đački sendvič,  Tekući jogurt  Voće | Varivo od slanutka, korjenastog povrća i teletine Integralni kruh | Voće | 1.149,77 |
|  | **8. 6. 2023. četvrtak** | Tijelovo | | | |
|  | **9. 6. 2023. petak** | Štrudla sa sirom Čaj s limunom i medom  Voće | Odrezak oslića  Kuhani krumpir s blitvom  Voće | Mliječni sladoled | 1.228,81 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **12. 6. 2023. – 16. 6. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **12. 6. 2023. ponedjeljak** | Kruh ili pecivo sa sjemenkama Sirni namaz,  Voće | Umak od leće s tjesteninom  Crni kruh Voće | Puding (domaći) | 1.220,15 |
|  | **13. 6. 2023. utorak** | Zobene i čoko pahuljice  Voće | Kosani odrezak, pire krumpir, špinat na mlijeku  Voće ili kompot | Voće | 1.215,05 |
|  | **14. 6. 2023. srijeda** | Školski sendvič  B Activ  Voće | Fino varivo  Kruh   Mafin s voćem | Voćni kolač | 1.199,97 |
|  | **15. 6. 2023. četvrtak** | Savijača sa sirom  Jogurt s probiotikom  Voće | Tjestenina sa mljevenim mesom i tikvicama  Salata od ribane mrkve i cikle  Voće | Pužić sa sirom | 1.186,52 |
|  | **16. 6. 2023. petak** | Pecivo namaz od tune Čaj s limunom i medom  Voće | Morski rižoto s povrćem  Zelena salata  Voće | Zobeni keksi  Mlijeko | 1.202,04 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 6. 2023. – 21. 6. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **19. 6. 2023. ponedjeljak** | Integralni kruh  Maslac, marmelada ili med  Bijela kava  Jabuka | Varivo od korabice s mrkvom i graškom  Graham kruh | Toast sa sirom i rajčicom | 1.213,89 |
|  | **20. 6. 2023. utorak** | Sendvič (pureća šunka, sir, krastavac ili zelena salata)  Voće | Juneći gulaš, njoki  Crni kruh  Voće | Banana kruh | 1.181,30 |
|  | **21. 6. 2023.** | Kukuruzni žganci s mlijekom  Voće | Pileći burger s umakom od krastavaca  Voće | Mliječni sladoled | 1.193,14 |
|  |
|  |
|  |



* 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).

**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)

