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, mlijekoVoće | Grah sa pancetom i kobasicomCrni kruh | Raženi kruh Namaz od slanutka  | 1.255,71 |
|  | **30.5.2023.****Utorak**  | Dan državnosti  |
|  |  **31. 5. 2023.srijeda** | Đački integralni sendvič, Jogurt sa probiotikomVoće | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicamaIntegralni kruh | Integralni kruh, Domaća pileća pašteta | 1.254,34 |
|  |  **1. 6. 2023.četvrtak** | Muesli žitarice s mlijekom Voće  | Panirana pureća prsa u sezamuPirjane mahune, pire krumpirCrni kruh | Voće ili voćna salata | 1.204,92 |
|  |  **2. 6. 2023.petak** | Pecivo sa orahom i čokoladomČaj s limunom i medomVoće  | Tjestenina s tunjevinom u crvenom umaku Zelena salataVoće  | 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 mlijekomVoće  | Krpice s kupusom i šunkom Zelena salata s mrkvom Voće  | Zlevanka s tikvicom | 1.203,18 |
|  |  **6. 6. 2023.utorak** | Savijača s jabukamaMlijeko | Pečena piletina, pečeno povrćeSalata od zelene salate i matovilcaKruh sa sjemenkamaVoće  | Kruh sa sjemenkama, maslac i med  | 1.213,03 |
|  | **7. 6. 2023.srijeda** | Đački sendvič, Tekući jogurtVoće  | Varivo od slanutka, korjenastog povrća i teletineIntegralni kruh | Voće  | 1.149,77 |
|  | **8. 6. 2023.četvrtak** | Tijelovo  |
|  | **9. 6. 2023.petak** | Štrudla sa siromČaj s limunom i medomVoće | Odrezak oslićaKuhani krumpir s blitvomVoće  | 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 sjemenkamaSirni namaz, Voće | Umak od leće s tjesteninom Crni kruhVoće  | Puding (domaći) | 1.220,15 |
|  | **13. 6. 2023.utorak** | Zobene i čoko pahuljiceVoće | Kosani odrezak, pire krumpir, špinat na mlijekuVoće ili kompot  | Voće | 1.215,05 |
|  | **14. 6. 2023.srijeda** | Školski sendvičB ActivVoće | Fino varivoKruh  Mafin s voćem | Voćni kolač | 1.199,97 |
|  | **15. 6. 2023.četvrtak** | Savijača sa siromJogurt s probiotikomVoće | Tjestenina sa mljevenim mesom i tikvicamaSalata od ribane mrkve i cikleVoće  | Pužić sa sirom | 1.186,52 |
|  | **16. 6. 2023.petak** | Pecivo namaz od tuneČaj s limunom i medomVoće | Morski rižoto s povrćemZelena salataVoće  | Zobeni keksiMlijeko | 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 kruhMaslac, marmelada ili medBijela kavaJabuka  | Varivo od korabice s mrkvom i graškomGraham kruh  | Toast sa sirom i rajčicom  | 1.213,89 |
|  | **20. 6. 2023.utorak** |  Sendvič (pureća šunka, sir, krastavac ili zelena salata)Voće | Juneći gulaš, njokiCrni kruh Voće  | Banana kruh | 1.181,30 |
|  | **21. 6. 2023.** | Kukuruzni žganci s mlijekom Voće | Pileći burger s umakom od krastavacaVoće  | 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)

