

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **4. 12. 2023. – 8. 12. 2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **4.12.2023. ponedjeljak** | Prosena kaša s bananom i medom  (ili griz na mlijeku)  Voće | Varivo od leće i ječma Integralni kruh  Voće | Kolač od mrkve i jabuke | 1.142,53 |
|  | **5.12.2023.**  **utorak** | Sirni namaz  Kukuruzno pecivo,  Čaj s limunom i medom  Voće | Okruglice u umaku od rajčice  Kukuruzni žganci | Zobeni keksi  čokoladno mlijeko | 1.249,22 |
|  | **6.12.2023.**  **srijeda** | Školski sendvič  B aktiv  Voće | Mješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh | Voće ili kompot | 1.203,18 |
|  | **7.12.2023. četvrtak** | Žitne pahuljice sa suhim voćem i mlijekom  Milch schnitte | Pečena piletina, restani krumpir, kiseli kupus Crni kruh  Voće | Raženi kruh, pureća šunka ili pileća pašteta | 1.229,98 |
|  | **8.12.2023. petak** | Tačkrle s marmeladom  I prezlama  Voće | Tjestenina sa tunjevinom Zelena salata | Puding (domaći) | 1.195,81 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **11.12.2023. – 15.12.2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **11.12.2023. ponedjeljak** | Školska pizza  Čaj s limunom i medom  Voće | Tortellini sa špinatom i umakom od rajčice | Savijača sa sirom i bučom | 1.232,93 |
|  | **12.12.2023. utorak** | Savijača s jabukama Kakao s medom | Sekeli gulaš, pire krumpir  Raženi kruh  Voće | Raženi kruh, čokoladni namaz  Ili čoko rolice  mlijeko | 1.209,20 |
|  | **13.12.2023. srijeda** | Integralni šareni sendvič  Jogurt s probiotikom Voće | Fino varivo s puretinom Crni kruh | Banana | 1.170,49 |
|  | **14.12.2023. četvrtak** | Zobena kaša s medom i suhim voćem | Kosani odrezak, rižoto s povrćem  Zelena salata s mrkvom  Voće | Integralni kruh, sirni namaz ili namaz od tune  100% sok | 1.237,20 |
|  | **15.12.2023. petak** | Knedle s marelicom ili šljivama  vrhnje  Voće | Riblji file, kelj lešo Crni kruh | Jogurt s voćem i medom | 1.186,85 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **18.12.2023. – 22.12.2023.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **18.12.2023. ponedjeljak** | Sendvič s jajetom  Jogurt s probiotikom  Voće | Varivo od graška i mrkve s noklicama Crni kruh  Voće | Kiflica s jogurtom ili čoko mlijekom | 1.185,99 |
|  | **19.12.2023. utorak** | Žitarice s čokoladom i mlijekom  Voće | Špageti na bolonjski  Zelena salata | Voće | 1.187,11 |
|  | **20.12.2023. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od graha s pancetom  Crni kruh | Kremasti jogurt | 1.160,98 |
|  | **21.12.2023. četvrtak** | Kukuruzna krupica sa svježim sirom i vrhnjem  Voće | Panirana pileća prsa u sezamu  Pire od krumpira i cvjetače Cikla salata | Palačinke s lino ladom | 1.171,44 |
|  | **22.12.2023.**  **petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Morski rižoto  Zelena salata | Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama | 1.167,71 |
|  |



* 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 poveznici [Nacionalne smjernice za prehranu učenika osnovnim školama.](https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/HRV%202013%20Nutrition%20for%20School%20Children.pdf)

