

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 ječmaIntegralni kruh Voće  | Kolač od mrkve i jabuke  | 1.142,53 |
|  | **5.12.2023.****utorak** | Sirni namazKukuruzno pecivo, Čaj s limunom i medomVoće | Okruglice u umaku od rajčiceKukuruzni žganci  | Zobeni keksi čokoladno mlijeko | 1.249,22 |
|  | **6.12.2023.****srijeda** | Školski sendvičB aktivVoće  | Mješano varivo s bijelim mesom i noklicamaIntegralni kruh  | Voće ili kompot  | 1.203,18 |
|  | **7.12.2023.četvrtak** | Žitne pahuljice sa suhim voćem i mlijekomMilch schnitte  | Pečena piletina, restani krumpir, kiseli kupusCrni kruh Voće  | Raženi kruh, pureća šunkaili pileća pašteta | 1.229,98 |
|  | **8.12.2023.petak** | Tačkrle s marmeladomI prezlamaVoće | Tjestenina sa tunjevinomZelena 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 medomVoće | Tortellini sa špinatom i umakom od rajčice  | Savijača sa sirom i bučom | 1.232,93 |
|  | **12.12.2023.utorak** | Savijača s jabukamaKakao s medom | Sekeli gulaš, pire krumpir Raženi kruh Voće  | Raženi kruh, čokoladni namazIli čoko rolicemlijeko | 1.209,20 |
|  | **13.12.2023.srijeda** | Integralni šareni sendvič Jogurt s probiotikomVoće | Fino varivo s puretinomCrni 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 šljivamavrhnjeVoće | Riblji file, kelj lešoCrni 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 jajetomJogurt s probiotikomVoće  | Varivo od graška i mrkve s noklicamaCrni 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 medomVoće  | Varivo od graha s pancetomCrni kruh  | Kremasti jogurt  | 1.160,98 |
|  | **21.12.2023.četvrtak** | Kukuruzna krupica sa svježim sirom i vrhnjem Voće  | Panirana pileća prsa u sezamuPire od krumpira i cvjetačeCikla salata  | Palačinke s lino ladom | 1.171,44 |
|  | **22.12.2023.****petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | 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)

