

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **8. 1. 2024. – 12. 1. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **8. 1. 2024. ponedjeljak** | Zobeno pecivo Mliječni namaz, ribana mrkva Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od miješanog povrća s puretinom Integralni kruh | Savijača sa sirom i bučom | 1.188,27 |
|  | **9. 1. 2024. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom | Goveđi gulaš s povrćem Kukuruzni žganci  Kiseli krastavci | Zobeni keksi  Voće | 1.191,35 |
|  | **10. 1. 2024. srijeda** | Školski sendvič jogurt s probiotikom Voće | Varivo od kelja s mesom  Crni kruh | Voće ili voćna salata | 1.155,08 |
|  | **11. 1. 2024. četvrtak** | Corn flakes, mlijeko  Voće | Musaka s mesom i tikvicama Cikla salata Sok od naranče 100% prirodan | Raženi kruh Maslac, marmelada ili med | 1.231,03 |
|  | **12. 1. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Morski rižoto s povrćem  Zelena salata s mrkvom | Jogurt s voćem | 1.156,59 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15. 1. 2024. – 19. 1. 2024.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **15. 1. 2024. ponedjeljak** | Mliječni namaz s povrćem  Graham pecivo  Čaj s limunom i medom Voće | Tjestenina s rajčicom, bijelim mesom i parmezanom Zelena salata | Namaz od slanutka ili tune  Raženi kruh | 1.200,31 |
|  | **16. 1. 2024. utorak** | Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade  Voće | Mesne okruglice u umaku  Pire od krumpira i cvjetače | Savijača s jabukama | 1.190,55 |
|  | **17. 1. 2024. srijeda** | Školski sendvič tekući jogurt Voće | Fino varivo Crni kruh | Puding (domaći) | 1.140,83 |
|  | **18. 1. 2024. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Panirana pileća prsa u sezamu Rižoto s povrćem Cikla salata | Kukuruzna kiflica čokoladno mlijeko | 1.229,78 |
|  | **19. 1. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblji brudet, palenta Zelena salata  Voće | Kremasti jogurt s voćem i zobenim pahuljicama | 1.143.22 |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **22. 1. 2024. ponedjeljak** | Tamni klipić, topljeni sir Acidofilno mlijeko  Voće | Povrtne polpete  Pire krumpir, špinat na mlijeku  Salata | Voće ili voćna salata | 1.198,82 |
|  | **23. 1. 2024. utorak** | Savijača sa sirom Mlijeko  Voće | Špageti na bolonjski  Cikla salata Voće | Raženi kruh Maslac  Med | 1.186,47 |
|  | **24. 1. 2024. srijeda** | Školski sendvič  Jogurt s probiotikom Voće | Varivo od bundeve,  ječma i puretine  Integralni kruh  Voće | Zlevanka s marmeladom | 1.188,69 |
|  | **25. 1. 2024. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Kruška (1 kom) | Pečena piletina i mlinci  Zelena salata s mrkvom | Namaz od tune  Crni kruh | 1.225,61 |
|  | **26. 1. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblje polpete,  kelj lešo s kuhanim krumpirom | Jogurt s probiotikom  Dvopek | 1.161,78 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22. 1. 2024. – 26. 1. 2023.**



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **29. 1. 2024. – 2. 2. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **29. 1. 2024. ponedjeljak** | Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkama Mlijeko  Voće | Varivo od miješanih grahorica  Crni kruh  Voće | Kukuruzna zlevanka | 1.212,54 |
|  | **30. 1. 2024. utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće | Juneća šnicla u umaku Riža s mrkvom i graškom | Voće | 1.187,41 |
|  | **31. 1. 2024. srijeda** | Školski sendvič tekući jogurt Voće | Varivo od poriluka i slanutka s kobasicom Crni kruh  Voće | Integralni muffin s voćem | 1.178,74 |
|  | **1. 2. 2024. četvrtak** | Kukuruzni žganci s mlijekom Voće | Mesna štruca s jajima Pečeno povrće | Domaća pileća pašteta  Crni kruh | 1.232,48 |
|  | **2. 2. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Tjestenina s tunom u crvenom umaku  Zelena salata s mrkvom | Čokoladni namaz  Crni kruh | 1.205,59 |



* 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.
* Bez obzira na to jesu li navedeni u jelovniku ili ne, uvijek se mogu 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.](https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/HRV%202013%20Nutrition%20for%20School%20Children.pdf)