

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 pecivoMliječni namaz, ribana mrkvaČaj s limunom i medomVoće  | Varivo od miješanog povrća s puretinomIntegralni kruh  | Savijača sa sirom i bučom | 1.188,27 |
|  | **9. 1. 2024.utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  | Goveđi gulaš s povrćemKukuruzni žganci Kiseli krastavci | Zobeni keksi Voće  | 1.191,35 |
|  | **10. 1. 2024.srijeda** | Školski sendvičjogurt s probiotikomVoće  | Varivo od kelja s mesom Crni kruh  | Voće ili voćna salata | 1.155,08 |
|  | **11. 1. 2024.četvrtak** | Corn flakes, mlijekoVoće  | Musaka s mesom i tikvicamaCikla salataSok od naranče 100% prirodan | Raženi kruhMaslac, marmelada ili med | 1.231,03 |
|  | **12. 1. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće  | 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 povrćemGraham pecivo Čaj s limunom i medomVoće  | Tjestenina s rajčicom, bijelim mesom i parmezanomZelena salata  | Namaz od slanutka ili tuneRaženi 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 sendvičtekući jogurtVoće | Fino varivoCrni kruh  | Puding (domaći) | 1.140,83 |
|  | **18. 1. 2024.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom Voće |  Panirana pileća prsa u sezamuRižoto s povrćemCikla salata | Kukuruzna kiflicačokoladno mlijeko | 1.229,78 |
|  | **19. 1. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Riblji brudet, palentaZelena salataVoće  | 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 sirAcidofilno mlijeko Voće  |  Povrtne polpetePire krumpir, špinat na mlijeku Salata | Voće ili voćna salata  | 1.198,82 |
|  | **23. 1. 2024.utorak** | Savijača sa siromMlijeko Voće  | Špageti na bolonjski Cikla salataVoće  | Raženi kruhMaslac Med | 1.186,47 |
|  | **24. 1. 2024.srijeda** | Školski sendvič Jogurt s probiotikomVoće  | Varivo od bundeve, ječma i puretineIntegralni kruh Voće | Zlevanka s marmeladom | 1.188,69 |
|  | **25. 1. 2024.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomcimetom i medomKruška (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 medomVoće | 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 sjemenkamaMlijeko  Voće  | Varivo od miješanih grahorica Crni kruh Voće  | Kukuruzna zlevanka | 1.212,54 |
|  | **30. 1. 2024.utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekomVoće  | Juneća šnicla u umakuRiža s mrkvom i graškom | Voće  | 1.187,41 |
|  | **31. 1. 2024.srijeda** | Školski sendvičtekući jogurtVoće  | Varivo od poriluka i slanutka s kobasicomCrni kruh Voće  | Integralni muffin s voćem  | 1.178,74 |
|  | **1. 2. 2024.četvrtak** | Kukuruzni žganci s mlijekomVoće  | Mesna štruca s jajimaPečeno povrće | Domaća pileća paštetaCrni kruh  | 1.232,48 |
|  | **2. 2. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | 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)