

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **4. 3. 2024. – 8. 3. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **4. 3. 2024.ponedjeljak** | Slana kiflicaČaj, voće  | Povrtne polpete Špinat, pire krumpir Voće | Puding  | 1.132,86 |
|  | **5. 3. 2024.utorak** | Crni kruh, maslac, marmeladaMlijeko Voće  | Gulaš s njokama, kupus salata Crni kruh Voće  | Savijača sa sirom | 1.221,70 |
|  |  **6. 3. 2024.srijeda** | Školski sendvičČaj, Voće  | Varivo od slanutka i piletine Crni kruh Voće  | Voće  | 1.231,03 |
|  |  **7. 3. 2024.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomVoće  | Tortilje s piletinomZelena salata Sok od naranče 100% | Raženi kruh, maslac | 1.210,35 |
|  |  **8. 3. 2024.petak** |  Kukuruzni žganci sa vrhnjem Voće |  Povrtne lazanje Zelena salata Voće    | Jogurt i voće ili puding  | 1.161,51 |

 Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **11. 3. 2024. – 15. 3. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  |  **11. 3. 2024.ponedjeljak** | Graham pecivo s namazom od slanutka Čaj, voće  | Kremasto varivo od leće i tjestenineIntegralni kruh Kupus salataVoće  | Lino lada, raženi kruh | 1.142,83 |
|  |  **12. 3. 2024.utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće  | Juneća šnicla u umaku Šareni pireCikla Integralni kruh | Crni ili raženi kruh, maslac, med | 1.138,09 |
|  | **13. 3. 2024.srijeda** | Sendvič s tunomJogurtVoće | Varivo od ječmene kaše s puretinomCrni kruh Voće  | Muffin  | 1.238,54 |
|  | **14. 3. 2024.četvrtak** | Integralni kruhPileća paštetaMlijeko Voće |  Piletina u bijelom umaku sa njokama Kupus salata Voće | Voće ili kompot od voća  | 1.178,59 |
|  | **15. 3. 2024.petak** | Rolica sir špinatČaj, voće  |  Zapečena tjestenina sa povrćemZelena salata Voće  | Savijača s jabukama | 1.227,10 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **18. 3. 2024. – 22. 3. 2024.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  |  **18. 3. 2024.ponedjeljak** | Sendvič s kuhanim jajetomČaj, Voće | Varivo od miješanih grahorica i ječmaIntegralni kruhVoće | Kiflica | 1.190,95 |
|  |  **19. 3. 2024.utorak** | Muesli žitarice s mlijekomVoće | Špageti na bolonjski Salata Voće | Banana kruh | 1.160,86 |
|  | **20. 3. 2024.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj, voće | Pileći paprikaš s noklicamaCrni kruh Zobeni keksi | Voćna salata ili voće | 1.247,60 |
|  | **21. 3. 2024.četvrtak** |  Riža na mlijeku s kakao posipomVoće |   Pileći ražnjići, pečeno povrće Zelena salata s mrkvom | Crni kruh, polutvrdi sir | 1.231,06 |
|  | **22. 3. 2024.petak** | Školska pizza petkomČaj, voće |  FishburgerZelena salataVoće | Jogurt s voćem ili puding | 1.175,54 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **25. 3. 2024. – 29. 3. 2024.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  |  **25. 3. 2024.ponedjeljak** | Graham pecivoSirni namaz Čaj, voće | Maneštra s grahom i kukuruzomCrni kruh Kupus salata Voće  | Puding  | 1.185,20 |
|  |  **26. 3. 2024.utorak** | Griz na mlijeku s komadićima čokolade Voće |   Mesne okruglice u umaku  Pire od krumpira i cvjetače Voće | Savijača s jabukama | 1.190,55 |
|  | **27. 3. 2024.srijeda** | Integralni šareni sendvič Jogurt s probiotikom, voće  | Fino varivo Crni kruh  | Voće | 1.200,98 |
|  | **28. 3. 2024.četvrtak** |   Školski praznici   |
|  | **29. 3. 2024.petak** |





* 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)