

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 kiflica  Čaj, voće | Povrtne polpete  Špinat, pire krumpir  Voće | Puding | 1.132,86 |
|  | **5. 3. 2024. utorak** | Crni kruh, maslac, marmelada  Mlijeko  Voće | Gulaš s njokama, kupus salata  Crni kruh  Voće | Savijača sa sirom | 1.221,70 |
|  | **6. 3. 2024. srijeda** | Školski sendvič Čaj, Voće | Varivo od slanutka i piletine  Crni kruh  Voće | Voće | 1.231,03 |
|  | **7. 3. 2024. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Tortilje s piletinom  Zelena 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 tjestenine Integralni kruh  Kupus salata  Voće | Lino lada, raženi kruh | 1.142,83 |
|  | **12. 3. 2024. utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom  Voće | Juneća šnicla u umaku  Šareni pire  Cikla  Integralni kruh | Crni ili raženi kruh, maslac, med | 1.138,09 |
|  | **13. 3. 2024. srijeda** | Sendvič s tunom  Jogurt  Voće | Varivo od ječmene kaše s puretinom Crni kruh  Voće | Muffin | 1.238,54 |
|  | **14. 3. 2024. četvrtak** | Integralni kruh  Pileća pašteta  Mlijeko  Voće | Piletina u bijelom umaku sa njokama  Kupus salata  Voće | Voće ili kompot od voća | 1.178,59 |
|  | **15. 3. 2024. petak** | Rolica sir špinat  Čaj, voće | Zapečena tjestenina sa povrćem  Zelena 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 jajetom  Čaj, Voće | Varivo od miješanih grahorica i ječma  Integralni kruh  Voće | Kiflica | 1.190,95 |
|  | **19. 3. 2024. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Špageti na bolonjski  Salata  Voće | Banana kruh | 1.160,86 |
|  | **20. 3. 2024. srijeda** | Đački integralni sendvič Čaj, voće | Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh  Zobeni keksi | Voćna salata ili voće | 1.247,60 |
|  | **21. 3. 2024. četvrtak** | Riža na mlijeku s kakao posipom  Voće | Pileći ražnjići, pečeno povrće  Zelena salata s mrkvom | Crni kruh, polutvrdi sir | 1.231,06 |
|  | **22. 3. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj, voće | Fishburger  Zelena salata  Voće | 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 pecivo Sirni namaz  Čaj, voće | Maneštra s grahom i kukuruzom Crni 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)