

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **8. 4. 2024. – 12. 4. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **8. 4. 2024. ponedjeljak** | Tamno pecivo sa sjemenkama  Namaz od slanutka  Mlijeko  Voće | Tjestenina carbonara  Zelena salata | Kolač od mrkve i jabuke  Mlijeko | 1.250,01 |
|  | **9. 4. 2024. utorak** | Kukuruzne pahuljice  Monte snack  Voće | Pirjana puretina, rizi bizi  Zelena salata s rotkvicama  Voće | Puding | 1.170,76 |
|  | **10. 4. 2024. srijeda** | Pileća pašteta  Crni kruh  Jogurt | Varivo od mahuna  Integralni kruh  Kompot | Voće | 1.177,79 |
|  | **11. 4. 2024.**  **četvrtak** | Zobena kaša sa voćem | Zapečena integ. tjestenina s piletinom i tikvicama Zelena salata s mrkvom | Kruh, maslac, med | 1.214,55 |
|  | **12. 4. 2024.**  **petak** | Kukuruzni žganci Voće | Riblji štapići, kus kus s povrćem  Cikla salata | Smoothie | 1192,76 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15. 4. 2024. – 19. 4. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **15. 4. 2024. ponedjeljak** | Lisnato s hrenovkom  Mlijeko  Voće | Proljetno varivo od graška s noklicama  Crni ili integralni kruh  Voće | Štrudla od jabuke | 1.213,14 |
|  | **16. 4. 2024. utorak** | Belgijski vafli  Voće | Kuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice | Voće  Zobeni keksi | 1.217.51 |
|  | **17. 4. 2024. srijeda** | **IZBORI** | **IZBORI** | **IZBORI** |  |
|  | **18. 4. 2024. četvrtak** | Nesquik pahuljice  Voće | Pečena piletina, krpice sa zeljem  Salata s ciklom i mrkvom  Voće | Pileća pašteta  Kruh  Mlijeko | 1.112,39 |
|  | **19. 4. 2024. petak** | Mozzarela štapići, kuhano jaje  Čaj s limunom i medom  Voće | Tortellini sa sirom u umaku  Zelena salata  Voće | Kremasti jogurt | 1.154,71 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22. 4. 2024. – 26. 4. 2024.**

**SLAVONSKI TJEDAN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **22. 4. 2024. ponedjeljak** | Tačkrle s pekmezom  Vrhnje  Voće | Pečena slavonska kobasica i hamburger  Kiseli kupus, pire krumpir | Salenjaci |  |
|  | **23. 4. 2024. utorak** | Pohani kruh  Maslac, pekmez  Čokoladno mlijeko  Voće | Junetina „A la wild“  Lovačke knedle  Kupus salata | Medeni kolač |  |
|  | **24. 4. 2024. srijeda** | Slavonski sendvič  (čajna kobasica, ajvar, sir)  Kefir  Voće | Slavonski čobanac s tjesteninom | Orahnjača |  |
|  | **25. 4. 2024. četvrtak** | Pečena jaja,  Integralni toast  Zrnati sir  Mlijeko  Voće | Vinogradarski ćevap, pire krumpir  Salata od cikle | Puding |  |
|  | **26. 4. 2024. petak** | Slane lepinje  Jogurt  Voće | Riblji paprikaš (tarana) | Štrudla s višnjama |  |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **29. 4. 2024. ponedjeljak** | Kukuruzni žganci s kiselim vrhnjem  Voće | Lazanje  Zelena salata | Kolač | 1.221,90 |
|  | **30. 4. 2024. utorak** | Pileća pašteta  Mliječno pecivo  Mlijeko  Voće | Pileći paprikaš, tjestenina  Miješana salata  Kompot | Jogurt s zobenim pahuljicama | 1.192,66 |
|  |
|  |
|  |

 

* 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: [Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama](https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/HRV%202013%20Nutrition%20for%20School%20Children.pdf).