

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 sjemenkamaNamaz od slanutkaMlijekoVoće  | Tjestenina carbonaraZelena salata | Kolač od mrkve i jabuke Mlijeko | 1.250,01 |
|  | **9. 4. 2024.utorak** | Kukuruzne pahuljice Monte snackVoće  | 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 piletinomi tikvicamaZelena salata s mrkvom   |  Kruh, maslac, med  | 1.214,55 |
|  | **12. 4. 2024.****petak** | Kukuruzni žganciVoće  | Riblji štapići, kus kus s povrćemCikla 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 hrenovkomMlijekoVoće | Proljetno varivo od graška s noklicamaCrni ili integralni kruhVoće | Štrudla od jabuke | 1.213,14 |
|  | **16. 4. 2024.utorak** | Belgijski vafliVoće | Kuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice | VoćeZobeni keksi | 1.217.51 |
|  | **17. 4. 2024.srijeda** | **IZBORI** | **IZBORI** | **IZBORI** |  |
|  | **18. 4. 2024.četvrtak** | Nesquik pahuljiceVoće | Pečena piletina, krpice sa zeljemSalata s ciklom i mrkvomVoće | Pileća paštetaKruhMlijeko | 1.112,39 |
|  | **19. 4. 2024.petak** | Mozzarela štapići, kuhano jajeČaj s limunom i medomVoće | Tortellini sa sirom u umakuZelena salataVoće | 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 pekmezomVrhnjeVoće | Pečena slavonska kobasica i hamburgerKiseli kupus, pire krumpir | Salenjaci |  |
|  | **23. 4. 2024.utorak** | Pohani kruhMaslac, pekmezČokoladno mlijekoVoće | Junetina „A la wild“Lovačke knedleKupus salata | Medeni kolač |  |
|  | **24. 4. 2024.srijeda** | Slavonski sendvič(čajna kobasica, ajvar, sir)KefirVoće | Slavonski čobanac s tjesteninom | Orahnjača |  |
|  | **25. 4. 2024.četvrtak** | Pečena jaja,Integralni toastZrnati sirMlijekoVoće | Vinogradarski ćevap, pire krumpirSalata od cikle | Puding |  |
|  | **26. 4. 2024.petak** | Slane lepinjeJogurtVoće |   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 paštetaMliječno pecivoMlijekoVoće | Pileći paprikaš, tjestenina Miješana salataKompot  | 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).