Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **3. 6. 2024. – 7. 6. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **3. 6. 2024. ponedjeljak** | Pecivo šunka sir  Kakao | Varivo od graha i slanine  Crni kruh  Voće | Kiflica sa linoladom | 1.213,14 |
|  | **4.6. 2024.**  **utorak** | Crni kruh, maslac, marmelada  Mlijeko  Voće | Rižoto s puretinom i povrćem  Kupus salata  Voće | Zobeni keksi  Mlijeko | 1.200,70 |
|  | **5. 6. 2024. srijeda** | Đački integralni sendvič  Jogurt  Voće | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh | Biskvitni kolač s voćem | 1.254,34 |
|  | **6. 6. 2024. četvrtak** | Zobene pahuljice sa voćem  Keksi | Svinjsko pečenje sa mladim krumpirom i graškom  Zelena salata | Voće ili voćna salata | 1.188,23 |
|  | **7. 6. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Voće | Tjestenina s tunjevinom u crvenom umaku  Kiseli krastavci Voće | Mliječni sladoled | 1.204,47 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. 6. 2024. – 14. 6. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **10. 6. 2024. ponedjeljak** | Pecivo sa sjemenkama  Sirni namaz  Mlijeko | Varivo od graška i puretine  Voće | Buhtla s pekmezom | 1.185,20 |
|  | **11. 6. 2024. utorak** | Zobene pahuljice sa suhim voćem,  medom i mlijekom  Voće | Rižoto s tikvicama i puretinom  Zelena salata  Voće | Raženi kruh  Čokoladni namaz | 1172,03 |
|  | **12. 6. 2024. srijeda** | Đački sendvič,  Jogurt  Voće | Varivo od slanutka, korjenastog povrća i svinjetine Integralni kruh | Voće | 1.149,77 |
|  | **13. 6. 2024. četvrtak** | Pleća pašteta  Crni kruh  Jogurt | Hamburger | Raženi kruh  Namaz od slanutka | 1.154,05 |
|  | **14. 6. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Jogurt  Voće | Umak od leće sa tjesteninom  Salata | Puding | 1192,76 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. 6. 2024. – 21. 6. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **17. 6. 2024. ponedjeljak** | Slane kiflice  Jogurt | Pileći paprikaš s taranom | Kremasti jogurt | 1.220,15 |
|  | **18. 6. 2024. utorak** | Zobene i čoko pahuljice  Voće | Pohana piletina u sezamu, rizi bizi Zelena salata | Muffin  Mlijeko | 1.215,05 |
|  | **19. 6. 2024. srijeda** | Namaz od slanutka  Jogurt  Voće | Slavonski čobanac s tjesteninom | Voće | 1.199,97 |
|  | **20. 6. 2024. četvrtak** | Burek s mesom  Jogurt s probiotikom  Voće | Špagete bolonjez Zelena salata | Mramorni kolač | 1.191,90 |
|  | **21. 6. 2024. petak** | Kukuruzni žganci s kiselim vrhnjem | Tortellini sa sirom u umaku Salata  Voće | Mliječni sladoled | 1.145,14 |

* 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. U ponudu se mogu uvrstiti voćni i biljni čajevi, a pri zaslađivanju dati prednost medu, dok dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.
* Voće podrazumijeva sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća. Voće se učenicima treba nuditi što je češće moguće te se treba paziti na raznovrsnost ponude. Tijekom tjedna preporuča se izmijeniti barem tri vrste različitog sezonskog voća.
* U slučaju nedovoljne opskrbe svježim sezonskim povrćem, koristi se duboko smrznuto povrće i toplinski obrađeno povrće.
* 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).