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 sirKakao | Varivo od graha i slanineCrni kruhVoće | Kiflica sa linoladom | 1.213,14 |
|  | **4.6. 2024.****utorak**  | Crni kruh, maslac, marmeladaMlijekoVoće | Rižoto s puretinom i povrćem Kupus salataVoće  | Zobeni keksiMlijeko | 1.200,70 |
|  | **5. 6. 2024.srijeda** | Đački integralni sendvičJogurtVoće | Miješano varivo s bijelim mesom i noklicamaIntegralni kruh | Biskvitni kolač s voćem | 1.254,34 |
|  | **6. 6. 2024.četvrtak** | Zobene pahuljice sa voćemKeksi | Svinjsko pečenje sa mladim krumpirom i graškomZelena salata | Voće ili voćna salata | 1.188,23 |
|  | **7. 6. 2024.petak** | Školska pizza petkom Voće | Tjestenina s tunjevinom u crvenom umakuKiseli krastavciVoće | 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 namazMlijeko | Varivo od graška i puretineVoće  | Buhtla s pekmezom | 1.185,20 |
|  | **11. 6. 2024.utorak** |  Zobene pahuljice sa suhim voćem, medom i mlijekom Voće | Rižoto s tikvicama i puretinomZelena salata Voće  | Raženi kruh  Čokoladni namaz  | 1172,03 |
|  | **12. 6. 2024.srijeda** | Đački sendvič, JogurtVoće  | Varivo od slanutka, korjenastog povrća i svinjetineIntegralni kruh | Voće  | 1.149,77 |
|  | **13. 6. 2024.četvrtak** | Pleća paštetaCrni kruhJogurt | Hamburger | Raženi kruhNamaz od slanutka | 1.154,05 |
|  | **14. 6. 2024.petak** | Školska pizza petkom JogurtVoće  | Umak od leće sa tjesteninomSalata | 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 kifliceJogurt | Pileći paprikaš s taranom | Kremasti jogurt | 1.220,15 |
|  | **18. 6. 2024.utorak** | Zobene i čoko pahuljiceVoće |  Pohana piletina u sezamu, rizi biziZelena salata | MuffinMlijeko | 1.215,05 |
|  | **19. 6. 2024.srijeda** | Namaz od slanutkaJogurtVoće | Slavonski čobanac s tjesteninom | Voće | 1.199,97 |
|  | **20. 6. 2024.četvrtak** | Burek s mesomJogurt s probiotikomVoće |  Špagete bolonjezZelena salata | Mramorni kolač |  1.191,90 |
|  | **21. 6. 2024.petak** | Kukuruzni žganci s kiselim vrhnjem | Tortellini sa sirom u umakuSalataVoće  | 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).