Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **1. 5. 2025. – 2. 5. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energijska vrijednost**  **(kcal)** |
|  | **1. 5. 2025.**  **četvrtak** | **Praznik rada** | | | |
|  | **2. 5. 2025. petak** | Školska pizza petkom  Voće | Oslić u umaku od povrća  Kuhani krumpir  Miješana salata Voće | Domaći puding | 1.220,12 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **5. 5. 2025. – 9. 5. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **5. 5. 2025. ponedjeljak** | Lino Lada  Kruh  Mlijeko, voće | Gulaš s kremastom palentom Kruh | Voće |  |
|  | **6. 5. 2025. utorak** | Lisnato pecivo s hrenovkom Jogurt Voće | Varivo od piletine Keksi | Štrudla od jabuka |  |
|  | **7. 5. 2025. srijeda** | Maslac, marmelada Kruh, čaj Voće | Rižoto od piletine Zelena salata | Puding |  |
|  | **8. 5. 2025. četvrtak** | Lino Pillows pahuljice Mljeko Milchsnitte | Svinjsko pečenje, krumpir granatir Kupus salata  Kruh | Keks, voće |  |
|  | **9. 5. 2025. petak** | Slana piroška Jogurt Voće | Odrezak oslića, rizi-bizi  Zelena salata,kruh | Puding |  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **12. 5. 2025. – 16. 5. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **12. 5. 2025. ponedjeljak** | Kukuruzni žganci s vrhnjem  Voće | Maneštra s grahom i kukuruzom Crni kruh  Kompot od breskve | Slane kiflice i mlijeko |  |
|  | **13. 5. 2025. utorak** | Zobene pahuljice sa suhim voćem,  medom i mlijekom  Voće | Pirjana puretina  Proso s rižom  Zelena salata  Voće | Mramorni kolač Sok |  |
|  | **14. 5. 2025. srijeda** | Šareni sendvič,  Jogurt  Voće | Kuhana pileća prsa, riža na maslacu,  Sos umak  Domaći kruh | Pileća pašteta Kruh, mlijeko |  |
|  | **15. 5. 2025. četvrtak** | Kajgana  Crni kruh s maslacem  Jogurt  Voće | Varivo od slanutka, korjenastog povrća i teletine Integralni kruh | Puding |  |
|  | **16. 5. 2025. petak** |  | ***Festival Matematike***  ***10:5 (1+1) = ?*** |  |  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **19. 5. 2025. – 23. 5. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **19. 5. 2025. ponedjeljak** | Slani prstići  Sirni namaz Kakao Voće | Varivo od leće i tjestenine Crni kruh  Voće | Čajna salama  Pecivo  Mlijeko |  |
|  | **20. 5. 2025. utorak** | Griz na mlijeku | Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire krumpir Voće | Voće |  |
|  | **21. 5. 2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Voće | Fino varivo  Miješani kruh  Mramorni kolač | Nutella, mlijeko  Kruh |  |
|  | **22. 5. 2025. četvrtak** | Pileća pašteta  Raženi kruh  Jogurt s probiotikom  Voće | Piletina pečena, mlinci  Zelena salata | Voće |  |
|  | **23. 5. 2025. petak** | Piroška  Jogurt  Voće | Tjestenina sa sirom Zelena salata  Voće | Kremasti jogurt |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **26. 5. 2025. ponedjeljak** | Zagorski štrukli  Jogurt  Voće | Tjestenina s piletinom u umaku od rajčice, s tikvicama i gljivama  Kupus  Voće | Kukuruzni kruh  Mliječni namaz |  |
|  | **27. 5. 2025. utorak** | Čokoladne i zobene pahuljice  Voće | Juneća šnicla u umaku  Šareni pire  Zelena salata | Puding |  |
|  | **28. 5. 2025. srijeda** | Sendvič s kuhanim jajetom Voće | Varivo od puretine, mrkve i graška Kruh sa sjemenkama Biskvit s voćem | Voće |  |
|  | **29. 5. 2025.  četvrtak** | Čajna salama  Crni kruh  Jogurt Voće | Musaka s mesom i povrćem  Kupus salata | Mliječni sladoled |  |
|  | **30. 5. 2025. petak** | ***DAN DRŽAVNOSTI*** | | | |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **26. 5. 2025. – 30. 5. 2025.**

* 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. Ako 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).