

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Školska marenda |
|  | **8. 4. 2024. ponedjeljak** | Raženi kruh  Namaz  Jogurt s probiotikom  Voće | Juha od rajčice  Kuhano jaje, pire špinat, pire krumpir  Voće | Kolač od jogurta i višanja | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **9. 4. 2024. utorak** | Žitarice s mlijekom i medom  Voće | Bistra juha  Panirana puretina  Riži biži  Zelena salata  Voće | Domaći puding  Banana | Gobanica  Jogurt |
|  | **10. 4. 2024. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj s limunom i medom  Voće | Varivo od mahuna  Integralni kruh  Voće | Kolač od griza i jabuka | Burek (juneće meso) |
|  | **11. 4. 2024.**  **četvrtak** | Raženi kruh  Namaz  Jogurt s probiotikom  Voće | Bistra juha s rezancima  Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od krumpira i cvjetače Zelena salata s mrkvom | Carska pita  Voće | Kolač od griza i jabuka  Voće |
|  | **12. 4. 2024.**  **petak** | Kajgana  Crni kruh  Čaj s limunom i medom  Voće | Krem juha od brokule  Povrtne polpete  Pire od krumpira  Cikla salata | Štrudel od jabuka i tikvica  Voće | Savijača sa sirom  Voće |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Školska marenda |
|  | **15. 4. 2024. ponedjeljak** | Griz/proso/čokolino na mlijeku  Čaj s limunom i medom  Voće | Proljetno varivo od graška s noklicama  Crni ili integralni kruh  Voće | Školski kolač ( jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko) | Školski kolač  (jaja, kokos, čokolada, brašno , ulje, mlijeko)  voće |
|  | **16. 4. 2024. utorak** | Griz ili riža na mlijeku s kakao posipom  Voće | Juneća juha  Kuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice ( šalša)  Zelena salata s rotkvicom | Savijača sa sirom  Voće | Gibanica  ( jaja, sir, jogurt, ulje, brašno)  Jogurt |
|  | **17. 4. 2024. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj s limunom i medom  Voće | Varivo od leće i ječma  Crni ili integralni kruh  Kupus salata | Savijača s jabukom i tikvicama | Burger  (juneće meso, sir, zelena salata) |
|  | **18. 4. 2024. četvrtak** | Kajgana  Crni kruh  Jogurt  Voće | Bistra juha  Pečena piletina ( batak/zabatak)  Pire krumpir  Salata s ciklom i mrkvom  Voće | Gibanica  ( jaja, sir, jogurt, ulje, brašno)  Jogurt | Kolač s jogurtom i višnjama  Jogurt |
|  | **19. 4. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Juha od brokule  Povrtne polpete, šareni pire Kupus salata  Voće | Kolač s jogurtom i višnjama  Jogurt | Savijača sa sirom  Voće |











|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **22. 4. 2024. ponedjeljak** | Griz/proso/čokolino na mlijeku  Čaj s limunom i medom  Voće | Varivo od slanutka i povrća  Crni ili integralni kruh  Voće | Hrskavi burek  ( svježi sir, jogurt, kiselo vrhnje, cornflkes) | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **23. 4. 2024. utorak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Namaz  Raženi kruh  Voće | Bistra juha s rezancima  Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od krumpira i cvjetače Zelena salata s mrkvom | Crni kruh  Pureća šunka  Voće | Gibanica  ( jaja, sir, jogurt, ulje, brašno)  Jogurt |
|  | **24. 4. 2024. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj s limunom i medom  Voće | Bistra juha  Panirana puretine  Riži biži  Zelena salata | Kolač od mrkve  Voće | Hrskavi burek  ( svježi sir, jogurt, kiselo vrhnje, cornflkes) |
|  | **25. 4. 2024. četvrtak** | Raženi kruh  Namaz  Kuhano jaje  Mlijeko  Voće | Špageti na bolonjski Zelena salata  s rotkvicama | Savijača sa sirom | Kolač od jogurta i višanja  jogurt |
|  | **26. 4. 2024. petak** | Kajgana  Crni kruh  Čaj s limunom i medom  Voće | Juha od povrća  Štapići od ribe  Zelje s krumpirom  Voće | Kolač od mrkve  jogurt | Savijača sa sirom |

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

 

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **29. 4. 2024. – 30. 4. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **29. 4. 2024. ponedjeljak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Namaz  Raženi kruh  Voće | Povrtna juha  Lazanje s mesom  Zelena salata | Domaći puding  Banana | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **30. 4. 2024. utorak** | Griz/proso/čokolino na mlijeku  Čaj s limunom i medom  Voće | Juneća juha  Kuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice ( šalša)  Zelena salata s rotkvicom | Kolač od jogurta i višanja  jogurt | Burek (juneće meso) |
|  |
|  |
|  |

* 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).