

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 kruhNamazJogurt s probiotikom Voće  | Juha od rajčice Kuhano jaje, pire špinat, pire krumpirVoće | Kolač od jogurta i višanja | Kolač od mrkveVoće |
|  | **9. 4. 2024.utorak** | Žitarice s mlijekom i medomVoće  | Bistra juhaPanirana puretinaRiži biži Zelena salata Voće  | Domaći pudingBanana | GobanicaJogurt |
|  | **10. 4. 2024.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medom Voće  | Varivo od mahuna Integralni kruh Voće | Kolač od griza i jabuka | Burek (juneće meso) |
|  | **11. 4. 2024.****četvrtak** | Raženi kruhNamazJogurt s probiotikom Voće | Bistra juha s rezancima Mesne okruglice u umaku od rajčicePire od krumpira i cvjetačeZelena salata s mrkvom  | Carska pitaVoće | Kolač od griza i jabukaVoće |
|  | **12. 4. 2024.****petak** | KajganaCrni kruhČaj s limunom i medomVoće  | Krem juha od brokulePovrtne polpetePire od krumpiraCikla salata | Štrudel od jabuka i tikvicaVoće | Savijača sa siromVoće |

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 medomVoće | Proljetno varivo od graška s noklicamaCrni ili integralni kruhVoće | 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 posipomVoće | Juneća juhaKuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice ( šalša)Zelena salata s rotkvicom | Savijača sa siromVoće | Gibanica ( jaja, sir, jogurt, ulje, brašno)Jogurt |
|  | **17. 4. 2024.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medomVoće | Varivo od leće i ječmaCrni ili integralni kruhKupus salata | Savijača s jabukom i tikvicama | Burger (juneće meso, sir, zelena salata) |
|  | **18. 4. 2024.četvrtak** | KajganaCrni kruhJogurtVoće | Bistra juhaPečena piletina ( batak/zabatak)Pire krumpirSalata s ciklom i mrkvomVoće | Gibanica ( jaja, sir, jogurt, ulje, brašno)Jogurt | Kolač s jogurtom i višnjamaJogurt |
|  | **19. 4. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Juha od brokulePovrtne polpete, šareni pireKupus salataVoće | Kolač s jogurtom i višnjamaJogurt | Savijača sa siromVoće |











|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **22. 4. 2024.ponedjeljak** | Griz/proso/čokolino na mlijeku Čaj s limunom i medomVoće | Varivo od slanutka i povrća Crni ili integralni kruhVoće  | Hrskavi burek( svježi sir, jogurt, kiselo vrhnje, cornflkes) | Kolač od mrkveVoće |
|  | **23. 4. 2024.utorak** | Žitne pahuljice s mlijekomNamazRaženi kruhVoće  | Bistra juha s rezancima Mesne okruglice u umaku od rajčicePire od krumpira i cvjetačeZelena salata s mrkvom  | Crni kruh Pureća šunka Voće | Gibanica ( jaja, sir, jogurt, ulje, brašno)Jogurt |
|  | **24. 4. 2024.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medom Voće | Bistra juhaPanirana puretineRiži bižiZelena salata | Kolač od mrkveVoće | Hrskavi burek( svježi sir, jogurt, kiselo vrhnje, cornflkes) |
|  | **25. 4. 2024.četvrtak** | Raženi kruhNamazKuhano jaje Mlijeko Voće  | Špageti na bolonjskiZelena salata s rotkvicama | Savijača sa sirom | Kolač od jogurta i višanjajogurt |
|  | **26. 4. 2024.petak** | KajganaCrni kruhČaj s limunom i medomVoće | Juha od povrća Štapići od ribeZelje s krumpirom Voće  | Kolač od mrkvejogurt | 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 mlijekomNamazRaženi kruhVoće  | Povrtna juhaLazanje s mesom Zelena salata  | Domaći puding Banana | Kolač od mrkveVoće |
|  | **30. 4. 2024.utorak** | Griz/proso/čokolino na mlijeku Čaj s limunom i medomVoće | Juneća juhaKuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice ( šalša)Zelena salata s rotkvicom | Kolač od jogurta i višanjajogurt | 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).