

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **3. 2. 2025. – 7. 2. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **3. 2.2025.ponedjeljak** | Zobeno pecivo Sirni namaz s mrkvomČaj s limunom i medom Voće | Povrtna juhaTortellini s umakom od rajčice Zelena salata s kukuruzom | Frape od voća  | 1.147,87 |
|  | **4. 2.2025.utorak** | Prosena kaša (ili griz) s medomVoće  | Sarma/otvorena sarma, pire krumpir Voće  |  Kiflica Čaj s limunom i medom  | 1.189,81 |
|  | **5. 2.2025.srijeda** | Integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medomVoće | Varivo od graha s puretinomKupus salata Integralni kruh Voće ili kompot  | Kolač od jogurta | 1.215,94 |
|  | **6. 2.2025.četvrtak** | Zobena kaša Voće  | Pečena piletina, rižoto s ciklom Zelena salata Voće  | Integralni kruh, namaz od tune | 1.185,81 |
|  | **7. 2.2025.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Juha od mrkve i batataFishburgerSok od naranče 100% | Puding  | 1.170,70 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. 2. 2025. – 14. 2. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **10. 2.2025.ponedjeljak** | Sendvič s kuhanim jajetomČaj, Voće | Varivo od miješanih grahorica i ječmaIntegralni kruhVoće ili voćna salata | Kiflica | 1.190,95 |
|  | **11. 2.2025.utorak** | Muesli žitarice s mlijekomVoće | Špageti na bolonjski Salata Voće | Kolač  | 1.160,86 |
|  | **12. 2.2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj, voće | Pileći paprikaš s noklicamaCrni kruh Zobeni keksi | Voćna salata ili voće | 1.247,60 |
|  | **13. 2.2025.četvrtak** |  Riža na mlijeku s kakao posipomVoće | Juha pileća s griz noklicama Pileći ražnjići, pečeno povrćeZelena salata s mrkvom | Crni kruh, polutvrdi sirČaj s limunom i medom | 1.231,06 |
|  | **14. 2.2025.petak** | Školska pizza petkomČaj s limunom i medomVoće | Oslić a la bakalar Integralni kruhZelena salataVoće  | Jogurt s voćem  | 1.160,60 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. 2. 2025. – 21. 2. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **17. 2.2025.ponedjeljak** | Corn flakesKakao s medomVoće  | Varivo od leće s ječmomKupus salata Integralni kruh Voće  | Polutvrdi sir, rajčicaCrni kruh Čaj s limunom i medom | 1.140,99 |
|  | **18. 2.2025.utorak** | Čokoladni namaz, raženi kruh Mlijeko Voće  | Juha pileća Meksički rižoto s piletinom Zelena salata s bučinim sjemenkamaVoće  | Zlevanka (ili savijača)  | 1.207,69 |
|  | **19. 2.2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medom Voće  | Varivo od mahuna s teletinom Integralni kruh Mafin s voćem  | Voće ili voćna salata  | 1.154,81 |
|  | **20. 2.2025.četvrtak** | Štrukli Jogurt s probiotikom Voće  | Kosani odrezak Šareni pire, cikla salataVoće  | Namaz od slanutkaRaženi kruh | 1.229,46 |
|  | **21. 2.2025.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće  | Riblja juha Tjestenina s tunjevinomZelena salata  | Puding  | 1.197,66 |



* 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.
* Za zajutrak/doručak treba upotrijebiti kruh od crnog pšeničnog, raženog ili zobenog brašna kojem valja mijenjati oblik: žemlje, kiflice ili rezani kruh, a miješani kukuruzni kruh valja izbjegavati budući da sadrži veliku količinu bijelog brašna (čitati deklaracije).
* Preporučuje se da doručak sadrži mlijeko ili mliječne proizvode.
* Tijekom pet obroka u tjednu, ručak se sastoji od žitarica (tjestenina, riža, ječam, kukuruz, heljda, proso itd.), u kombinaciji s povrćem i mahunarkama odnosno bijelim mesom, ribom, jajima ili sirevima, pripremljen u skladu s dobnim skupinama učenika. U pripremi obroka preporučuje se korištenje raznovrsnih receptura i lokalne tradicije (domaći specijaliteti) kako bi se omogućio široki raspon okusa i praktično iskustvo onoga čemu se djeca poučavaju o pravilnoj prehrani unutar školskog kurikuluma.
* Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi i Nacionalne smjernice za prehranu učenika dostupne su na poveznicama: [Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2012_12_146_3164.html) ; [Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama](https://www.hdnd.hr/wp-content/uploads/2015/05/Nacionalne_smjernice_za_prehranu_ucenika_u_osnovnim_skolama.pdf).