

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 mrkvom  Čaj s limunom i medom  Voće | Povrtna juha Tortellini s umakom od rajčice  Zelena salata s kukuruzom | Frape od voća | 1.147,87 |
|  | **4. 2.2025. utorak** | Prosena kaša (ili griz) s medom  Voće | 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 medom Voće | Varivo od graha s puretinom  Kupus 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 medom  Voće | Juha od mrkve i batata  Fishburger  Sok 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 jajetom  Čaj, Voće | Varivo od miješanih grahorica i ječma  Integralni kruh  Voće ili voćna salata | Kiflica | 1.190,95 |
|  | **11. 2.2025. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Špageti na bolonjski  Salata  Voće | Kolač | 1.160,86 |
|  | **12. 2.2025. srijeda** | Đački integralni sendvič Čaj, voće | Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh  Zobeni keksi | Voćna salata ili voće | 1.247,60 |
|  | **13. 2.2025. četvrtak** | Riža na mlijeku s kakao posipom  Voće | Juha pileća s griz noklicama  Pileći ražnjići, pečeno povrće Zelena salata s mrkvom | Crni kruh, polutvrdi sir  Čaj s limunom i medom | 1.231,06 |
|  | **14. 2.2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Oslić a la bakalar  Integralni kruh  Zelena salata  Voće | 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 flakes Kakao s medom Voće | Varivo od leće s ječmom  Kupus salata  Integralni kruh  Voće | Polutvrdi sir, rajčica  Crni 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 sjemenkama  Voće | Zlevanka (ili savijača) | 1.207,69 |
|  | **19. 2.2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj 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 salata  Voće | Namaz od slanutka  Raženi kruh | 1.229,46 |
|  | **21. 2.2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblja juha  Tjestenina s tunjevinom  Zelena 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).