Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **9. 9. 2024. – 13. 9. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **9. 9. 2024. ponedjeljak** |  |  |  |  |
|  | **10. 9. 2024. utorak** | Mliječno pecivo  Mliječni namaz  Jogurt  Voće | Fino varivo od piletine i povrća | Salenjak s pekmezom | 1.172,74 |
|  | **11. 9. 2024. srijeda** | Školski sendvič  Jogurt  Voće | Pečeni pileći batak, mlinci  Zelena salata | Voćni jogurt | 1.218,19 |
|  | **12. 9. 2024. četvrtak** | Lino pahuljice s mlijekom  Voće | Juneći saft s tjesteninom  Kiseli krastavci | Lino Lada  Kruh | 1.217,81 |
|  | **13. 9. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Panirani oslić, blitva na lešo s krumpirom | Sladoled | 1.220,23 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16. 9. 2024. – 20. 9. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **16. 9. 2024. ponedjeljak** | Kruh  Marmelada  Med, margo  Čaj  Voće | Varivo od graha s kobasicom  Integralni kruh | Muffin i čokoladno mlijeko | 1.131,69 |
|  | **17. 9. 2024. utorak** | Griz (proso ili pahuljice) na mlijeku s kakao posipom i bademima Voće | Svinjsko pečenje i đuveđ s rižom Zelena salata | Crni kruh  Pileća pašteta | 1.194,30 |
|  | **18. 9. 2024. srijeda** | Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom  Voće | Fino varivo od junetine Crni kruh | Voće | 1.111,08 |
|  | **19. 9. 2024. četvrtak** | Kuhano jaje,  Mliječno pecivo  Margo i jogurt  Voće | Zapečena integ. tjestenina s piletinom tikvicama i rajčicom  Zelena salata s radičem | Kiflice i mlijeko | 1.174,72 |
|  | **20. 9. 2024. petak** | Pužić pizza Čaj s limunom i medom  Voće | Fishburger Miješana salata  Sok | Jogurt s voćem i medom | 1.201,46 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23. 9. 2024. – 27. 9. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **23. 9. 2024. ponedjeljak** | Pecivo sa tvrdim sirom ili mliječnim namazom  Čaj s limunom i medom Voće | Tjestenina s rajčicom,parmezanom i piletinom Zelena salata s mrkvom | Štrudlica od jabuke | 1.226,75 |
|  | **24. 9. 2024. utorak** | Savijača s jabukama Mlijeko | Juneća šnicla u umaku, vesela riža Kupus salata | Zobeni keksi  Mlijeko | 1.166,88 |
|  | **25. 9. 2024. srijeda** | Školski sendvič Jogurt Voće | Varivo od mahuna s puretinom Integralni kruh Keks | Crni kruh, sirni namaz | 1.202,30 |
|  | **26. 9. 2024. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće | Tortilje s piletinom  Zelena salata  Sok 100% | Kiflica, jogurt | 1.186,79 |
|  | **27. 9. 2024. petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom  Voće | Riblje polpete, šareni pire  Salata cikla  Crni kruh | Voće ili kompot | 1.195,38 |

* 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).