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 pecivoMliječni namazJogurtVoće  | Fino varivo od piletine i povrća | Salenjak s pekmezom | 1.172,74 |
|  |  **11. 9. 2024.srijeda** | Školski sendvič JogurtVoće | Pečeni pileći batak, mlinciZelena salata | Voćni jogurt | 1.218,19 |
|  |  **12. 9. 2024.četvrtak** | Lino pahuljice s mlijekomVoće | Juneći saft s tjesteninomKiseli krastavci | Lino LadaKruh | 1.217,81 |
|  |  **13. 9. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće  | 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** | KruhMarmeladaMed, margoČajVoće  | 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 bademimaVoće  | Svinjsko pečenje i đuveđ s rižomZelena salata  | Crni kruh Pileća pašteta | 1.194,30 |
|  |  **18. 9. 2024.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medomVoće  | Fino varivo od junetineCrni kruh  | Voće | 1.111,08 |
|  |  **19. 9. 2024.četvrtak** | Kuhano jaje,Mliječno pecivoMargo i jogurtVoće |  Zapečena integ. tjestenina s piletinomtikvicama i rajčicom Zelena salata s radičem | Kiflice i mlijeko | 1.174,72 |
|  |  **20. 9. 2024.petak** | Pužić pizzaČaj s limunom i medomVoće  | FishburgerMiješana 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 medomVoće | Tjestenina s rajčicom,parmezanom i piletinomZelena salata s mrkvom  | Štrudlica od jabuke | 1.226,75 |
|  | **24. 9. 2024.utorak** | Savijača s jabukamaMlijeko  | Juneća šnicla u umaku, vesela rižaKupus salata  | Zobeni keksi Mlijeko | 1.166,88 |
|  |  **25. 9. 2024.srijeda** | Školski sendvičJogurtVoće  | Varivo od mahuna s puretinomIntegralni kruhKeks | Crni kruh, sirni namaz  | 1.202,30 |
|  |  **26. 9. 2024.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomcimetom i medomVoće  | Tortilje s piletinom Zelena salataSok 100% | Kiflica, jogurt  | 1.186,79 |
|  |  **27. 9. 2024.petak** | Školska pizza petkomČaj s limunom i medomVoće | Riblje polpete, šareni pireSalata 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).