

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **30. 9. 2024. – 4. 10. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **30. 9. 2024.ponedjeljak** | Kruh, pileća paštetaČaj | Varivo od piletineVoće | Belvita keksiBanana  | 1.185,20 |
|  | **1. 10. 2024.utorak** | Kuhana jaja, hrenovke, kruhJogurt | Špageti bolonjezKrastavci | KroasanMlijeko  | 1.214,85 |
|  | **2. 10. 2024.srijeda** | Kukuruzni žganciKiselo vrhnje | Pohana piletina, pire krumpirZelena salata | Voćni puding | 1.198,50 |
|  | **3. 10. 2024.četvrtak** |  Pita od krumpiraJogurt | Pileći rižoto sa tikvicama i gljivamaKupus salata | Čokoladni puding | 1.233,22 |
|  | **4. 10. 2024.petak** |  |  |  |  |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **7.10.2024. – 11.10.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **7.10.2024.ponedjeljak** | Lisnato sa hrenovkomJogurt | Pureći saft, njokeSalata | Voće | 1.206,34 |
|  | **8.10.2024.utorak** | Zobena kaša na mlijeku sa suhim voćemVoće  | Kuhana junetina, pire krumpir i sos od rajčice | Crni kruh, linolada | 1.215,44 |
|  | **9.10.2024.srijeda** | Integralni šareni sendvič Jogurt s probiotikom, voće  | Kremasto varivo od lećeKruhVoće | Kolač od mrkve i jabuke | 1.200,98 |
|  | **10.10.2024.četvrtak** | Marmelada, maslacCrni kruhČaj Voće  | Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom Zelena salata   | Zobeni keksi Mlijeko | 1.167,32 |
|  | **11.10.2024.petak** | Slane lepinjeJogurt | Rižoto sa morskim plodovimaKupus salata | Puding | 1.157,55 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **14.10.2024. – 18.10.2024.**

**Tjedan školskog doručka**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **14.10.2024.ponedjeljak** | **TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA** | Varivo od graška s noklicamaPolubijeli ili crni kruhVoće | KiflicaČokoladno mlijeko  | - |
|  | **15.10.2024.utorak** | Svinjsko pečenje, flekice sa kupusom  | Puding  |  - |
|  | **16.10.2024.srijeda** | Varivo od puretine i ječma s povrćem Integralni kruh  | Voće  | - |
|  | **17.10.2024.četvrtak** | Pileći rižoto sa povrćemKupus salata |  Raženi kruh, maslac, med | - |
|  | **18.10.2024.petak** | Tjestenina s tunom u crvenom umaku Zelena salata s mrkvom | Mafin s voćem  | - |







Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **21.10.2024. – 25.10.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **21.10.2024.ponedjeljak** | Savijača sa sirom, mlijeko Voće | Fino varivoCrni kruhVoće  |  Crni kruhPileća pašteta | 1.226,38 |
|  | **22.10.2024.utorak** | Muesli žitarice s mlijekom Voće |  Špageti na bolonjski Zelena salata  | Savijača s višnjama | 1.195,38 |
|  | **23.10.2024.srijeda** | PizzaČaj, voće | Varivo od grahaCrni kruhZobeni keksi | Kruh, mliječni namaz  | 1.241,15 |
|  | **24.10.2024.četvrtak** | KnedleKiselo vrhnjeVoće  | HamburgerSok | Voće  | 1.161,30 |
|  | **25.10.2024.petak** | Pecivo s sirom JogurtVoće | Riblji štapići, pire krumpirCikla salata | Kremasti jogurt s voćem  | 1.172,93 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **28.10.2024.ponedjeljak** | Graham pecivo s namazom od slanutkaČaj s limunom i medomVoće  | Tjestenina s piletinom u umaku od rajčice i parmezana Cikla salata | Voće | 1.250,04 |
|  | **29.10.2024.utorak** | Griz na mlijeku s komadićima čokolade Voće  | Junetina a'la wildSalata od kupusaCrni kruh | Raženi kruh,maslac, med ili marmelada  | 1.203,01 |
|  | **30.10.2024.srijeda** | Školski sendvičČaj s limunom i medomVoće  | Varivo od keljaCrni kruh Zobeni keksi  | Voće  | 1.137,21 |
|  | **31.10.2024.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomVoće | Punjena paprikaPire od krumpira i cvjetačeCrni ili integralni kruh | Jogurt od voća  | 1.157,79 |

 Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **28.10.2024. – 31.10.2024.**



* 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).

