

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 pašteta  Čaj | Varivo od piletine  Voće | Belvita keksi  Banana | 1.185,20 |
|  | **1. 10. 2024. utorak** | Kuhana jaja, hrenovke, kruh  Jogurt | Špageti bolonjez  Krastavci | Kroasan  Mlijeko | 1.214,85 |
|  | **2. 10. 2024. srijeda** | Kukuruzni žganci  Kiselo vrhnje | Pohana piletina, pire krumpir  Zelena salata | Voćni puding | 1.198,50 |
|  | **3. 10. 2024. četvrtak** | Pita od krumpira  Jogurt | Pileći rižoto sa tikvicama i gljivama  Kupus 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 hrenovkom  Jogurt | Pureći saft, njoke  Salata | Voće | 1.206,34 |
|  | **8.10.2024. utorak** | Zobena kaša na mlijeku sa suhim voćem  Voće | 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 leće  Kruh  Voće | Kolač od mrkve i jabuke | 1.200,98 |
|  | **10.10.2024. četvrtak** | Marmelada, maslac  Crni kruh  Čaj  Voće | Zapečena tjestenina sa šunkom i svježim sirom  Zelena salata | Zobeni keksi  Mlijeko | 1.167,32 |
|  | **11.10.2024. petak** | Slane lepinje  Jogurt | Rižoto sa morskim plodovima  Kupus 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 noklicama  Polubijeli ili crni kruh  Voće | Kiflica  Čokoladno 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 povrćem  Kupus 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 varivo  Crni kruh  Voće | Crni kruh  Pileća 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** | Pizza  Čaj, voće | Varivo od graha Crni kruh  Zobeni keksi | Kruh, mliječni namaz | 1.241,15 |
|  | **24.10.2024. četvrtak** | Knedle  Kiselo vrhnje  Voće | Hamburger  Sok | Voće | 1.161,30 |
|  | **25.10.2024. petak** | Pecivo s sirom  Jogurt  Voće | Riblji štapići, pire krumpir  Cikla 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 slanutka  Čaj s limunom i medom Voće | 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 wild  Salata od kupusa  Crni kruh | Raženi kruh,  maslac, med ili marmelada | 1.203,01 |
|  | **30.10.2024. srijeda** | Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od kelja Crni kruh  Zobeni keksi | Voće | 1.137,21 |
|  | **31.10.2024. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Punjena paprika  Pire od krumpira i cvjetače  Crni 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).

