

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **2. 12. 2024. – 6. 12. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **2.12.2024.ponedjeljak**  | Burek sa mesomJogurtVoće | Tjestenina sa šunkom i siromKupus salata | Pita od jabuka | 1.142,53 |
|  | **3.12.2024.****utorak** | Kuhani pudingČajni keksi | Kuhana puretina, riža, sos od rajčice Kruh Voće | Zobeni keksi Mlijeko | 1.249,22 |
|  | **4.12.2024.****srijeda** | Mliječno pecivoNutellaČaj  | Varivo od slatkog kupusa sa svinjetinomKruhVoće | Voće  | 1.203,18 |
|  | **5.12.2024.četvrtak** | Pecivo sa hrenovkomJogurt | Mesne okruglice u umaku od rajčicePire krumpir  | Kruh, marmelada, maslacMlijeko | 1.229,98 |
|  | **6.12.2024.petak** | Pašteta od tuneČaj | Kuhano jaje, špinat, pire krumpir | Monte  | 1.195,81 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **9.12.2024. – 13.12.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **9.12.2024.ponedjeljak** | Klipić, sirni namazMlijekoVoće | Kremasto varivo od leće i slanutkaCrni kruh | Savijača sa sirom | 1.232,93 |
|  | **10.12.2024.utorak** | Savijača s jabukamaKakao  | Sekeli gulaš, pire krumpir Raženi kruh Voće  | Raženi kruh, čokoladni namaz | 1.209,20 |
|  | **11.12.2024.srijeda** | Integralni šareni sendvič JogurtVoće | Fino varivo Crni kruh  | Voće | 1.170,49 |
|  | **12.12.2024.četvrtak** | Zobena kaša s medom i suhim voćem | Kosani odrezak, rižoto s ciklom Zelena salata Voće | Integralni kruh, pileća pašteta | 1.237,20 |
|  | **13.12.2024.petak** | Školska pizza petkom JogurtVoće | Tjestenina sa tunjevinomCikla salata | Voćni jogurt | 1.186,85 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16.12.2024. – 20.12.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **16.12.2024.ponedjeljak** | Buhtla sa čokoladom Čaj s limunom i medom Voće  | Varivo od graška i mrkve s noklicamaCrni kruh Voće  | Cimet rolice  | 1.185,99 |
|  | **17.12.2024.utorak** | Cornflakes Voće  | Juneća šnicla u umaku, njoki Zelena salata Voće  | Kiflica  | 1.145,08 |
|  | **18.12.2024.srijeda** | Pileća pašteta, mliječno pecivoJogurtVoće  | Varivo od kelja i svinjetineCrni kruhNapolitanke | Voće  | 1.16,74 |
|  | **19.12.2024.četvrtak** | Kukuruzna krupica sa vrhnjem Voće  | Panirana pileća prsa u sezamuKrpice sa zeljemCikla salata  | Muffin sa voćem | 1.168,10 |
|  | **20.12.2024.****petak** | Slane lepinjeJogurt | Tortellini sa špinatom i siromZelena salata | Puding  | 1.171,87 |
|  |



* 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 ; [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).

