

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 mesom  Jogurt  Voće | Tjestenina sa šunkom i sirom  Kupus salata | Pita od jabuka | 1.142,53 |
|  | **3.12.2024.**  **utorak** | Kuhani puding  Čajni keksi | Kuhana puretina, riža, sos od rajčice  Kruh  Voće | Zobeni keksi  Mlijeko | 1.249,22 |
|  | **4.12.2024.**  **srijeda** | Mliječno pecivo  Nutella  Čaj | Varivo od slatkog kupusa sa svinjetinom  Kruh  Voće | Voće | 1.203,18 |
|  | **5.12.2024. četvrtak** | Pecivo sa hrenovkom  Jogurt | Mesne okruglice u umaku od rajčice  Pire krumpir | Kruh, marmelada, maslac  Mlijeko | 1.229,98 |
|  | **6.12.2024. petak** | Pašteta od tune  Čaj | 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 namaz  Mlijeko  Voće | Kremasto varivo od leće i slanutka  Crni kruh | Savijača sa sirom | 1.232,93 |
|  | **10.12.2024. utorak** | Savijača s jabukama Kakao | Sekeli gulaš, pire krumpir  Raženi kruh  Voće | Raženi kruh, čokoladni namaz | 1.209,20 |
|  | **11.12.2024. srijeda** | Integralni šareni sendvič  Jogurt Voće | 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  Jogurt  Voće | Tjestenina sa tunjevinom  Cikla 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 noklicama Crni 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 pecivo Jogurt Voće | Varivo od kelja i svinjetine  Crni kruh  Napolitanke | Voće | 1.16,74 |
|  | **19.12.2024. četvrtak** | Kukuruzna krupica sa vrhnjem  Voće | Panirana pileća prsa u sezamu  Krpice sa zeljem Cikla salata | Muffin sa voćem | 1.168,10 |
|  | **20.12.2024.**  **petak** | Slane lepinje  Jogurt | Tortellini sa špinatom i sirom  Zelena 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).

