

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **7. 1. 2025. – 10. 1. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  |  |
|  | **7. 1. 2025.utorak** | Lisnato s hrenovkomČajVoće | Varivo od grahaCrni kruh | Voćni jogurt | 1.191,35 |
|  | **8. 1. 2025.srijeda** | Školski sendvič JogurtVoće  | Rižoto s piletinom i povrćemSalata od cikleKruhSok | Voće  | 1.155,08 |
|  | **9. 1. 2025.četvrtak** | Lino pahuljiceMlijekoVoće  | Pečeni batak i rizi-biziSalata od kupusaKruh | Raženi kruhPileća pašteta | 1.231,03 |
|  | **10. 1. 2025.petak** | Sirni namazMliječno pecivoJogurtVoće  | Makaroni sa siromZelena salataKruh | Čokoladni puding | 1.156,59 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13. 1. 2025. – 17. 1. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **13. 1. 2025.ponedjeljak** | Klpić sa slaninomJogurtVoće  | Tjestenina s rajčicom,parmezanom i piletinomCrni kruh | Voće  | 1.200,31 |
|  | **14. 1. 2025.utorak** | Griz na mlijeku s kakaom Voće | Mesne okruglice u umaku Pire od krumpira i cvjetačeKruh | Savijača s jabukama | 1.190,55 |
|  | **15. 1. 2025.srijeda** | Školska pizzaČaj s limunom i medomVoće | Fino varivoCrni kruhKompot | Puding  | 1.140,83 |
|  | **16. 1. 2025.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom Voće | Musaka s mesom i tikvicamaCikla salataSok od naranče 100% prirodan | Kukuruzna kiflica, nutellaMlijeko | 1.229,78 |
|  | **17. 1. 2025.petak** | Pašteta od tuneJogurtVoće | Riblji brudet, palentaZelena salataVoće  | Kremasti jogurt s voćem i zobenim pahuljicama  | 1.143.22 |





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **20. 1. 2025.ponedjeljak** | Tamni klipićAcidofilno mlijeko Voće  | Tjestenina carbonaraKiseli krastavciKruhVoće | Voće ili voćna salata  | 1.198,82 |
|  | **21. 1. 2025.utorak** | Savijača sa siromMlijeko Voće  | Kuhana junetina, sos od rajčice i riža na maslacuKruhVoće | Raženi kruhLino-Lada | 1.186,47 |
|  | **22. 1. 2025.srijeda** | Školski sendvič JorgutVoće | Varivo od grahaKupus salata Integralni kruh Voće  | Kolač od jogurta | 1.215,94 |
|  | **23. 1. 2025.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomcimetom i medomVoće  | Špagete bologneseZelena salataKruhVoće | Maslac, marmeladaCrni kruh | 1.225,61 |
|  | **24. 1. 2025.petak** | Kuhano jaje, margoMliječno pecivoJogurtVoće | Riblje polpete, kelj lešoSalata od cikle | Čokoladni puding | 1.161,78 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 1. 2025. – 24. 1. 2025.**



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27. 1. 2025. – 31. 1. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **27. 1. 2025.ponedjeljak** | Lisnato s čokoladomKakaoVoće | Tortellini u bijelom umakuSalata od krastavacaKruh | Lino roliceMlijeko | 1.212,54 |
|  | **28. 1. 2025.utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekomVoće  | Svinjsko pečenje, flekice s kupusomCrni kruh | Voće  | 1.187,41 |
|  | **29. 1. 2025.srijeda** | Školska pizzaČaj s medom i limunom | Varivo od poriluka i slanutka Crni kruh Kompot | Integralni muffin s voćem  | 1.178,74 |
|  |  **30. 1. 2025. četvrtak** | Pileća paštetaJogurt, kruhVoće | Rižoto s piletinom i povrćemZelena salata | Voće | 1.232,48 |
|  | **31. 1. 2025.petak** | Kukuruzni žganci s vrhnjemVoće | Tjestenina s tunom u crvenom umaku Zelena salata s mrkvom  | Kremasti jogurt s voćem i pahuljicama | 1.205,59 |



* 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).

