

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 hrenovkom Čaj  Voće | Varivo od graha  Crni kruh | Voćni jogurt | 1.191,35 |
|  | **8. 1. 2025. srijeda** | Školski sendvič  Jogurt Voće | Rižoto s piletinom i povrćem  Salata od cikle  Kruh  Sok | Voće | 1.155,08 |
|  | **9. 1. 2025. četvrtak** | Lino pahuljice  Mlijeko  Voće | Pečeni batak i rizi-bizi  Salata od kupusa  Kruh | Raženi kruh  Pileća pašteta | 1.231,03 |
|  | **10. 1. 2025. petak** | Sirni namaz  Mliječno pecivo  Jogurt  Voće | Makaroni sa sirom  Zelena salata  Kruh | 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 slaninom  Jogurt Voće | Tjestenina s rajčicom,parmezanom i piletinom Crni kruh | Voće | 1.200,31 |
|  | **14. 1. 2025. utorak** | Griz na mlijeku s kakaom  Voće | Mesne okruglice u umaku  Pire od krumpira i cvjetače Kruh | Savijača s jabukama | 1.190,55 |
|  | **15. 1. 2025. srijeda** | Školska pizza Čaj s limunom i medom Voće | Fino varivo Crni kruh  Kompot | Puding | 1.140,83 |
|  | **16. 1. 2025. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Musaka s mesom i tikvicama Cikla salata Sok od naranče 100% prirodan | Kukuruzna kiflica, nutella Mlijeko | 1.229,78 |
|  | **17. 1. 2025. petak** | Pašteta od tune  Jogurt  Voće | Riblji brudet, palenta Zelena salata  Voće | Kremasti jogurt s voćem i zobenim pahuljicama | 1.143.22 |





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **20. 1. 2025. ponedjeljak** | Tamni klipić Acidofilno mlijeko  Voće | Tjestenina carbonara  Kiseli krastavci  Kruh  Voće | Voće ili voćna salata | 1.198,82 |
|  | **21. 1. 2025. utorak** | Savijača sa sirom Mlijeko  Voće | Kuhana junetina, sos od rajčice i riža na maslacu  Kruh  Voće | Raženi kruh Lino-Lada | 1.186,47 |
|  | **22. 1. 2025. srijeda** | Školski sendvič  Jorgut Voće | Varivo od graha  Kupus salata  Integralni kruh  Voće | Kolač od jogurta | 1.215,94 |
|  | **23. 1. 2025. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće | Špagete bolognese  Zelena salata  Kruh  Voće | Maslac, marmelada  Crni kruh | 1.225,61 |
|  | **24. 1. 2025. petak** | Kuhano jaje, margo  Mliječno pecivo  Jogurt  Voće | Riblje polpete, kelj lešo Salata 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 čokoladom  Kakao  Voće | Tortellini u bijelom umaku  Salata od krastavaca  Kruh | Lino rolice  Mlijeko | 1.212,54 |
|  | **28. 1. 2025. utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće | Svinjsko pečenje, flekice s kupusom  Crni kruh | Voće | 1.187,41 |
|  | **29. 1. 2025. srijeda** | Školska pizza  Čaj s medom i limunom | Varivo od poriluka i slanutka  Crni kruh  Kompot | Integralni muffin s voćem | 1.178,74 |
|  | **30. 1. 2025.  četvrtak** | Pileća pašteta  Jogurt, kruh  Voće | Rižoto s piletinom i povrćem  Zelena salata | Voće | 1.232,48 |
|  | **31. 1. 2025. petak** | Kukuruzni žganci s vrhnjem  Voće | 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).

