

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **3. 2. 2025. – 7. 2. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **3. 2.2025.ponedjeljak** | Lisnato s hrenovkomJogurtVoće | Fino varivo s puretinomIntegralni kruhVoće | Puding | 1.147,87 |
|  | **4. 2.2025.utorak** | Griz s kakao posipomVoće  | Mesne okruglice u umaku od rajčicePire krumpirIntegralni kruh | KiflicaMlijeko | 1.189,81 |
|  | **5. 2.2025.srijeda** | Integralni šareni sendvič JogurtVoće | Varivo od svinjetine i kelja Integralni kruhVoće | Kolač od jogurta | 1.215,94 |
|  | **6. 2.2025.četvrtak** | PiroškeČaj s limunom i medomVoće | Pečena piletina, riža na maslacuZelena salata Integralni kruh | Integralni kruhLino LadaMlijeko | 1.185,81 |
|  | **7. 2.2025.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Panirani kolutići lignjeKrumpir salataSok od naranče 100% | Puding  | 1.170,70 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. 2. 2025. – 14. 2. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **10. 2.2025.ponedjeljak** | Slane kifliceČaj s limunom i medom Voće | Varivo od miješanih grahorica i ječmaIntegralni kruhVoće  | KiflicaMlijeko | 1.190,95 |
|  | **11. 2.2025.utorak** | Muesli žitarice s mlijekomVoće | Sekeli gulaš, palentaIntegralni kruh | Kolač  | 1.160,86 |
|  | **12. 2.2025.srijeda** | Školska pizzaČaj s limunom i medom Voće | Pileći paprikaš s noklicamaIntegralni kruh Zobeni keksi | Voće | 1.247,60 |
|  | **13. 2.2025.četvrtak** | Buhtla od čokoladeČaj s limunom i medomVoće | Pileći ražnjići, pečeno povrćeZelena salata Crni kruh | Integralni kruh, polutvrdi sirMlijeko | 1.231,06 |
|  | **14. 2.2025.petak** | Pašteta od tuneKruhJogurtVoće | FishburgerKečap, salata | Puding | 1.160,60 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. 2. 2025. – 21. 2. 2025.**

**SLAVONSKI TJEDAN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **17. 2.2025.ponedjeljak** | Tačkrle sa pekmezomVrhnjeVoće | Slavonski čobanacTjesteninaKruh | OrahnjačaMlijeko | 1.140,99 |
|  | **18. 2.2025.utorak** | Maslac, marmelada, kruh Bijela kavaVoće | Pečena slavonska kobasica i slanina, kiseli kupus s krumpiromDomaći kruh | Salenjak | 1.207,69 |
|  | **19. 2.2025.srijeda** | Slavonski sendvič (čajna kobasica, ajvar, sir, kefir)  | Slavonska juhaKuhana piletinaSos, pire krumpir,Bakin kruh |  MakovnjačaMlijeko | 1.154,81 |
|  | **20. 2.2025.četvrtak** | Kuhana jaja, zrnati sir, kruh, jogurt Voće | Odrezak Barun TrenkPečeni krumpir Kupus salata, Kukuruzni kruh | Štrudla od jabuka | 1.229,46 |
|  | **21. 2.2025.petak** | Slane lepinjeJogurt Voće | Riblji paprikaš, taranaDomaći kruh | Buhtla od čokolade | 1.197,66 |



* 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).