

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **3. 3. 2025. ponedjeljak** | Lisnato sa hrenovkom  Jogurt | Varivo od ječma, leće i slanutka  Kukuruzni kruh  Voće | Štrudla sa višnjama | 1.183,14 |
|  | **4. 3. 2025. utorak** | Krofna sa čokoladom  Čaj  Voće | Rižoto sa puretinom i povrćem  Zelena salata  Voće | Nutella, kruh | 1.173,43 |
|  | **5. 3. 2025. srijeda** | Pašteta od tune  Kukuruzni kruh  Čaj  Voće | Ćoravi paprikaš sa noklicama  Kukuruzni kruh  Voće | Voće | 1.169,50 |
|  | **6. 3. 2025. četvrtak** | Čokoladne pahuljice sa mlijekom  Voće | Svinjsko pečenje, restani krumpir  Kupus salata  Voće | Sensia jogurt | 1.181,58 |
|  | **7. 3. 2025. petak** | Pita sa krumpirom  Jogurt  Voće | Tjestenina sa sirom  Zelena salata  Voće | Čokoladni puding | 1.160,60 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. 3. 2025. – 14. 3. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **10. 3. 2025. ponedjeljak** | Philadelphia milka namaz  Kukuruzni kruh  Čaj | Varivo od graha  Kruh  Voće | Štrudla od jabuka  Čokoladno mlijeko | 1.198,82 |
|  | **11. 3. 2025. utorak** | Griz na mlijeku s komadićima čokolade  Voće | Tortilje sa piletinom i povrćem  Voće | Voće | 1.190,55 |
|  | **12. 3. 2025. srijeda** | Školski sendvič Jogurt Voće | Fino varivo sa puretinom Kruh  Voće | Pileća pašteta, kruh  Mlijeko | 1.140,83 |
|  | **13. 3. 2025. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće | Špageti bolonjez  Zelena salata  Voće | Kolač | 1.225,61 |
|  | **14. 3. 2025. petak** | Burek sa sirom  Jogurt  Voće | Panirani oslić, kelj lešo sa kuhanim krumpirom  Voće | Monte | 1.161,78 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. 3. 2025. – 21. 3. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **17. 3. 2025. ponedjeljak** | Pecivo, mliječni namaz  Čaj  Voće | Tjestenina carbonara  Kiseli krastavci  Voće | Salenjak  Mlijeko | 1.142,83 |
|  | **18. 3. 2025. utorak** | Zobene žitarice s mlijekom  Voće | Goveđi gulaš sa njokama  Kupus salata  Kruh  Voće | Voće | 1.138,09 |
|  | **19. 3. 2025. srijeda** | Pizza  Čaj  Voće | Varivo od miješanih grahorica  Crni kruh  Voće | Marmelada, maslac, kruh  Mlijeko | 1.227,42 |
|  | **20. 3. 2025. četvrtak** | Palenta sa vrhnjem  Voće | Panirana piletina u sezamu  Pire krumpir  Zelena salata  Voće | Muffin | 1.178,59 |
|  | **21. 3. 2025. petak** | Piroška sa sirom  Jogurt  Voće | Rižoto morski plodovi  Zelena salata  Voće | Puding | 1.227,10 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **24. 3. 2025. – 28. 3. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **24. 3. 2025. ponedjeljak** | Pecivo šunka sir  Čaj  Voće | Pileći paprikaš s noklicama  Crni kruh  Voće | Kiflica, mlijeko | 1.190,95 |
|  | **25. 3. 2025. utorak** | Žitne pahuljice sa mlijekom  Voće | Juneća šnicla u umaku, pire krumpir  Zelena salata  Voće | Banana | 1.160,86 |
|  | **26. 3. 2025. srijeda** | Kuhano jaje, hrenovke  Kukuruzni kruh  Jogurt  Voće | Kelj varivo sa svinjetinom  Kruh  Zobeni keksi | Linolada, kruh  Mlijeko | 1.247,60 |
|  | **27. 3. 2025. četvrtak** | Pileća pašteta  Kukuruzni kruh  Jogurt  Voće | Tortelini sa šunkom i sirom u bijelom umaku  Kiseli krastavci  Voće | Voće | 1.231,06 |
|  | **28. 3. 2025. petak** | Riža na mlijeku sa kakao posipom  Voće | Tjestenina sa tunjevinom  Zelena salata  Voće | Puding od vanilije | 1.143.22 |





* 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).