

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 hrenovkomJogurt | Varivo od ječma, leće i slanutkaKukuruzni kruhVoće | Štrudla sa višnjama | 1.183,14 |
|  | **4. 3. 2025.utorak** | Krofna sa čokoladomČajVoće  | Rižoto sa puretinom i povrćemZelena salataVoće | Nutella, kruh | 1.173,43 |
|  |  **5. 3. 2025.srijeda** | Pašteta od tuneKukuruzni kruhČajVoće | Ćoravi paprikaš sa noklicamaKukuruzni kruhVoće | Voće | 1.169,50 |
|  |  **6. 3. 2025.četvrtak** | Čokoladne pahuljice sa mlijekomVoće | Svinjsko pečenje, restani krumpirKupus salataVoće | Sensia jogurt | 1.181,58 |
|  |  **7. 3. 2025.petak** | Pita sa krumpiromJogurtVoće | Tjestenina sa siromZelena salataVoće  | 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 namazKukuruzni kruh Čaj | Varivo od grahaKruhVoće | Štrudla od jabukaČokoladno mlijeko | 1.198,82 |
|  |  **11. 3. 2025.utorak** | Griz na mlijeku s komadićima čokolade Voće | Tortilje sa piletinom i povrćemVoće | Voće | 1.190,55 |
|  | **12. 3. 2025.srijeda** | Školski sendvičJogurtVoće | Fino varivo sa puretinomKruhVoće | Pileća pašteta, kruhMlijeko | 1.140,83 |
|  | **13. 3. 2025.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomcimetom i medomVoće  | Špageti bolonjezZelena salataVoće | Kolač | 1.225,61 |
|  | **14. 3. 2025.petak** | Burek sa siromJogurtVoće | Panirani oslić, kelj lešo sa kuhanim krumpiromVoće | 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 namazČaj Voće | Tjestenina carbonaraKiseli krastavciVoće  | SalenjakMlijeko | 1.142,83 |
|  |  **18. 3. 2025.utorak** | Zobene žitarice s mlijekom Voće  | Goveđi gulaš sa njokamaKupus salataKruhVoće | Voće | 1.138,09 |
|  | **19. 3. 2025.srijeda** | PizzaČajVoće | Varivo od miješanih grahorica Crni kruh Voće  |  Marmelada, maslac, kruhMlijeko | 1.227,42 |
|  | **20. 3. 2025.četvrtak** | Palenta sa vrhnjemVoće | Panirana piletina u sezamuPire krumpirZelena salataVoće | Muffin | 1.178,59 |
|  | **21. 3. 2025.petak** | Piroška sa siromJogurtVoće | Rižoto morski plodoviZelena salataVoće  | 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 sirČajVoće | Pileći paprikaš s noklicamaCrni kruhVoće | Kiflica, mlijeko | 1.190,95 |
|  |  **25. 3. 2025.utorak** | Žitne pahuljice sa mlijekomVoće | Juneća šnicla u umaku, pire krumpirZelena salataVoće | Banana | 1.160,86 |
|  | **26. 3. 2025.srijeda** | Kuhano jaje, hrenovkeKukuruzni kruhJogurtVoće | Kelj varivo sa svinjetinomKruhZobeni keksi | Linolada, kruhMlijeko | 1.247,60 |
|  | **27. 3. 2025.četvrtak** | Pileća paštetaKukuruzni kruhJogurtVoće | Tortelini sa šunkom i sirom u bijelom umakuKiseli krastavci Voće | Voće | 1.231,06 |
|  | **28. 3. 2025.petak** | Riža na mlijeku sa kakao posipomVoće | Tjestenina sa tunjevinomZelena salataVoće | 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).