tz

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **31. 3. 2025. – 4. 4. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **31. 3. 2025. ponedjeljak** | Žitne pahuljice s mlijekom  Voće | Tjestenina sa piletinom u crvenom umaku  Voće | Štrudla sa višnjama | 1.148,96 |
|  | **1. 4. 2025. utorak** | Čokoladni namaz, mliječno pecivo  Mlijeko  Voće | Svinjski rižoto sa povrćem  Kupus salata  Voće | Voće | 1.092,39 |
|  | **2. 4. 2025. srijeda** | Školski sendvič  Jogurt  Voće | Varivo sa piletinom i slanutkom  Crni kruh  Voće | Pileća pašteta, kruh | 1.182,67 |
|  | **3. 4. 2025.**  **Četvrtak** | Maslac, marmelada, mlijeko  Kruh  Voće | Mesne okruglice, pire krumpir  Kruh  Voće | Voće | 1.214,55 |
|  | **4. 4. 2025.**  **petak** | Lepinje  Jogurt  Voće | Fishburger  Zelena salata  Voće | Puding | 1192,76 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **7. 4. 2025. – 11. 4. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **7. 4. 2025. ponedjeljak** | Mliječni namaz  Pecivo  Voće | Varivo od graha  Kruh  Voće | Štrudla sa sirom | 1.213,14 |
|  | **8. 4. 2025. utorak** | Griz na mlijeku s kakao posipom  Voće | Kuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice  Crni kruh  Voće | Voće, zobeni keksi | 1.217.51 |
|  | **9. 4. 2025. srijeda** | Pizza  Čaj  Voće | Varivo od mahuna  Kruh  voće | Voće | 1.150,02 |
|  | **10. 4. 2025. četvrtak** | Muesli s mlijekom  Voće | Pečena piletina, krpice sa zeljem  Salata s ciklom i mrkvom  Voće | Salenjak | 1.112,39 |
|  | **11. 4. 2025. petak** | Piroška sa sirom  Jogurt | Riblji štapići  Krumpir lešo  Kruh  voće | Kremasti jogurt | 1.154,71 |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **14. 4. 2025. – 18. 4. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **14. 4. 2025. ponedjeljak** | Čokoladne i zobene pahuljice  Voće | Tjestenina sa piletinom, tikvicama i gljivama  Kiseli krastavci Voćna salata | Kolač | 1.181,80 |
|  | **15. 4. 2025. utorak** | Integralni kruh  Lino lada Mlijeko  Voće | Kuhana šunka  Francuska salata  Mladi luk  Kruh  Voće | Voće | 1.104,83 |
|  | **16. 4. 2025. srijeda** | Sendvič s kuhanim jajetom  Jogurt Voće | Varivo od puretine, mrkve i graška Kruh sa sjemenkama Voće | Muffin s voćem | 1.148,88 |
|  | **17. 4. 2025. četvrtak** | PROLJETNI ODMOR | | | |
|  | **18. 4. 2025. petak** |

 

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **21. 4. 2025. – 25. 4. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **21. 4. 2025. ponedjeljak** | USKRSNI PONEDJELJAK | | | |
|  | **22. 4. 2025. utorak** | Corn flakes Mlijeko  Voće | Varivo od graha  Crni kruh  Voće | Zobeni keksi i mlijeko | 1.150,05 |
|  | **23. 4. 2025. srijeda** | Šareni sendvič  Jogurt  Voće | Špageti bolonjez  Zelena salata  Voće | Voće | 1.215,91 |
|  | **24. 4. 2025. četvrtak** | Zobena kaša sa šumskim voćem  Voće | Pileći ražnjići Rizi - bizi  Zelena salata  Voće | Čokoladni namaz, kruh i mlijeko | 1.162,97 |
|  | **25. 4. 2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj  Voće | Tjestenina s tunjevinom Salata od cikle | Puding | 1.177,49 |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **28. 4. 2025. – 30. 4. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **28. 4. 2025. ponedjeljak** | Pecivo slanac  Pileća pašteta  Jogurt  Voće | Tjestenina carbonara  Kiseli krastavci | Štrudla od višnje | 1.250,01 |
|  | **29. 4. 2025. utorak** | Kukuruzna palenta sa vrhnjem  Voće | Hamburger  100% naranča sok  Zelena salata  Voće | Voće | 1.156,64 |
|  | **30. 4. 2025. srijeda** | Lisnato sa hrenovkom  Jogurt  Voće | Pileće varivo sa noklicama  Kruh  Voće | Puding | 1.177,79 |



|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

* 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).