Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **2. 6. 2025. – 6. 6. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **2. 6. 2025.ponedjeljak**  | Hrenovka u lisnatom tijestuJogurtVoće | Varivo od grahaIntegralni kruh | PecivoMaslac,pekmezMlijeko | 1.110,00 |
|  | **3.6. 2025.****utorak**  | Muesli žitarice s mlijekom Voće  | Goveđi gulaš, palentaIntegralni kruh Kupus salata  | Savijača s višnjama | 1.172,74 |
|  | **4. 6. 2025.srijeda** | Školska pizzaJogurtVoće |  Tortelini u bijelom umaku sa šunkom i tikvicama  Zelena salata Voće | Kremasti jogurt sa zobenim pahuljicama i voćem  | 1.218,19 |
|  | **5. 6. 2025.četvrtak** | Kremasta palenta, kiselo vrhnjeVoće | Pileći rižoto s povrćemIntegralni kruhZelena salata | KeksiVoće  | 1.217,81 |
|  | **6. 6. 2025.petak** | Burek s siromVoće | Kuhana jaja, špinat i pire krumpirIntegralni kruh | Sladoled | 1.220,23 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **9. 6. 2025.ponedjeljak** | Pileća pašetaSlano pecivoJogurtVoće | Pileći paprikaš s noklicamaCrni kruh Zobeni keksi | Kiflica i nutellaMlijeko | 1.190,95 |
|  | **10. 6. 2025.utorak** | Muesli žitarice s mlijekomVoće | Špageti na bolonjski Integralni kruhSalata Voće | VoćeKeksi | 1.160,86 |
|  | **11. 6. 2025.srijeda** | Đački integralni sendvičPrirodni sok od naranče, Voće | Pohana piletina, rizi biziIntegralni kruhKupus salata | SalenjakMlijeko | 1.247,60 |
|  | **12. 6. 2025.četvrtak** | Pita od krumpiraJogurt, Voće | Tortilje s piletinom | Voćni muffin | 1.231,06 |
|  | **13. 6. 2025.petak** |  |  |  | 1.257,21 |

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

* 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).