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 tijestu Jogurt Voće | Varivo od graha Integralni kruh | Pecivo Maslac,pekmez Mlijeko | 1.110,00 |
|  | **3.6. 2025.**  **utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Goveđi gulaš, palenta  Integralni kruh  Kupus salata | Savijača s višnjama | 1.172,74 |
|  | **4. 6. 2025. srijeda** | Školska pizza  Jogurt Voće | 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 vrhnje Voće | Pileći rižoto s povrćem  Integralni kruh  Zelena salata | Keksi  Voće | 1.217,81 |
|  | **6. 6. 2025. petak** | Burek s sirom  Voće | Kuhana jaja, špinat i pire krumpir Integralni kruh | Sladoled | 1.220,23 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **9. 6. 2025. ponedjeljak** | Pileća pašeta  Slano pecivo Jogurt Voće | Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh  Zobeni keksi | Kiflica i nutella Mlijeko | 1.190,95 |
|  | **10. 6. 2025. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Špageti na bolonjski  Integralni kruh Salata  Voće | Voće Keksi | 1.160,86 |
|  | **11. 6. 2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Prirodni sok od naranče,  Voće | Pohana piletina, rizi bizi  Integralni kruh Kupus salata | Salenjak Mlijeko | 1.247,60 |
|  | **12. 6. 2025. četvrtak** | Pita od krumpira Jogurt,  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).