Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **8. 9. 2025. – 12. 9. 2025.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **8. 9. 2025.ponedjeljak** | BACK | TO | SCHOOL  |
|  | **9. 9. 2025.utorak** | Slani prstićiPileća paštetaJogurtVoće | Varivo od grahaCrni kruhVoće | Puding |
|  |  **10. 9. 2025.srijeda** | Kit-kat pahuljiceMlijeko Voće | Špageti bolonjezZelena salataVoće | Štrudla sa višnjama |
|  |  **11. 9. 2025.četvrtak** | Pecivo sa hrenovkomJogurtVoće  | Pečeni batak, rizi-biziKupus salata | Sensia |
|  |  **12. 9. 2025.petak** | PecivoLino lada MlijekoVoće  |  Panirani oslić, pire krumpirCikla salataVoće | Saljenjak |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15. 9. 2025. – 19. 9. 2025.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **15. 9. 2025.ponedjeljak** | Maslac, pekmezIntegralni kruhČaj  | Varivo od piletine Crni kruh | Čokoladi namazMlijeko |
|  | **16. 9. 2025.utorak** | Gris sa kakaomVoće  | Đuveč s puretinom Zelena salata s rajčicom | Puding |
|  |  **17. 9. 2025.srijeda** | Đački integralni sendvičJogurtVoće  | Gulaš sa palentomCrni kruhKupus salata | Voće |
|  |  **18. 9. 2025.četvrtak** | Kuhani pudingVoće | Zapečena tjestenina s piletinomtikvicama i rajčicom Zelena salata | Muffin |
|  |  **19. 9. 2025.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće  | FishburgerMiješana salata | Jogurt s voćem  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22. 9. 2025. – 26. 9. 2025.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **22. 9. 2025.ponedjeljak** | Pecivo s mliječnim namazom Čaj s limunom i medomVoće | Tjestenina carbonaraKiseli krastavci | Kolač od mrkve i jabuke  |
|  | **23. 9. 2025.utorak** | Palenta sa vrhnjemVoće |  Juneća šnicla u umaku, pire krumpirKupus salata  | Zobeni keksi Voće |
|  |  **24. 9. 2025.srijeda** | Pecivo šunka sirJogurtVoće | Varivo od mahuna s teletinomIntegralni kruh | SalenjakMlijeko |
|  |  **25. 9. 2025.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekomcimetom i medomVoće  | Tortilje s piletinom Zelena salataSok 100% | Voće |
|  |  **26. 9. 2025.petak** | Burek sa siromJogurtVoće | Panirani kolutići lignjeRiža na maslacuZelena salata  |  Puding |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **29. 9. 2025. – 30. 9. 2025.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **29. 9. 2025.ponedjeljak** | Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkamaMlijekoVoće | Varivo od miješanih grahorica Crni kruh Voće | Štrudla s jabukom |
|  | **30. 9. 2025.utorak** | Muesli žitarice s mlijekomVoće  | Špageti na bolonjski Cikla Voće  | Voće |
|  |
|  |
|  |

* 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).