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 prstići  Pileća pašteta  Jogurt  Voće | Varivo od graha  Crni kruh  Voće | Puding |
|  | **10. 9. 2025. srijeda** | Kit-kat pahuljice  Mlijeko  Voće | Špageti bolonjez  Zelena salata  Voće | Štrudla sa višnjama |
|  | **11. 9. 2025. četvrtak** | Pecivo sa hrenovkom  Jogurt  Voće | Pečeni batak, rizi-bizi  Kupus salata | Sensia |
|  | **12. 9. 2025. petak** | Pecivo  Lino lada  Mlijeko  Voće | Panirani oslić, pire krumpir  Cikla salata  Voće | 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, pekmez  Integralni kruh  Čaj | Varivo od piletine  Crni kruh | Čokoladi namaz  Mlijeko |
|  | **16. 9. 2025. utorak** | Gris sa kakaom  Voće | Đuveč s puretinom  Zelena salata s rajčicom | Puding |
|  | **17. 9. 2025. srijeda** | Đački integralni sendvič Jogurt  Voće | Gulaš sa palentom  Crni kruh  Kupus salata | Voće |
|  | **18. 9. 2025. četvrtak** | Kuhani puding  Voće | Zapečena tjestenina s piletinom tikvicama i rajčicom  Zelena salata | Muffin |
|  | **19. 9. 2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Fishburger Miješana 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 medom Voće | Tjestenina carbonara  Kiseli krastavci | Kolač od mrkve i jabuke |
|  | **23. 9. 2025. utorak** | Palenta sa vrhnjem  Voće | Juneća šnicla u umaku, pire krumpir Kupus salata | Zobeni keksi  Voće |
|  | **24. 9. 2025. srijeda** | Pecivo šunka sir  Jogurt  Voće | Varivo od mahuna s teletinom Integralni kruh | Salenjak  Mlijeko |
|  | **25. 9. 2025. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće | Tortilje s piletinom  Zelena salata  Sok 100% | Voće |
|  | **26. 9. 2025. petak** | Burek sa sirom  Jogurt  Voće | Panirani kolutići lignje  Riža na maslacu  Zelena 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 sjemenkama Mlijeko  Voće | Varivo od miješanih grahorica  Crni kruh  Voće | Štrudla s jabukom |
|  | **30. 9. 2025. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | 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).