

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **1. 10. 2024. – 4. 10. 2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **1. 10. 2024.utorak** | Pahuljice s mlijekom Voće | Juha od povrća Mesne okruglice u umaku od rajčicePire krumpir Cikla | Raženi kruh Čokoladni namazVoće  | Burger (namaz, mljeveno junetina, sir, salata) |
|  | **2. 10. 2024.srijeda** | Školski sendvič Čaj, voće | Panirana piletinaBiži - riži Crni kruh Voće | Savijača sa siromJogurt | Kolač os jogurta s višnjamaJogurt |
|  | **3. 10. 2024.četvrtak** |  Integralni kruh NamazJogurt s probiotikom Voće | Povrtna juha Pečena piletina, mlinci Zelena salata s rajčicom | Kolač od jogurta s višnjamaČaj s limunom i medom | Školski sendvič |
|  | **4. 10. 2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj, voće  | Juha od rajčice s rižomRiblji file, kelj ili blitva s krumpirom Cikla salata  | Kolač od mrkve i jabuka Voće  | Savijača sa sirom Jogurt |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **7.10.2024. – 11.10.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **7.10.2024.ponedjeljak** | Kuhano jaje, sir Graham ili integralno pecivoČaj, voće | Kremasto varivo od leće i bučeKupus salataCrni kruhVoće  | Kolač od mrkve i jabuke | Štrudel od jabuka i tikvicaJogurt |
|  | **8.10.2024.utorak** | Pahuljice s mlijekom i medomVoće | Bistra juha Rižoto od piletine s povrćemCikla i mrkva salata  | Crni kruhMaslac, marmelada Čaj Voće | Sendvič od piletine (namaz, piletina, sir, salata) |
|  | **9.10.2024.srijeda** | Integralni šareni sendvič Jogurt s probiotikomVoće  | Bistra juhaFino varivo Pire od krumpiraCrni kruh Voće | Štrudel od jabuka i tikvicaJogurt | Kolač od grizaJogurt |
|  | **10.10.2024.četvrtak** | Crni ili integralni kruh Namaz Mlijeko Voće  | Povrtna juha Punjene paprikePire od krumpira Zelena salata   | Kolač od grizaČaj Jogurt | Školski sendvičVoće |
|  | **11.10.2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj, voće  | Puha od bundevePovrtne polpeteZiži - biži Miješana salata | Savijača od sira Jogurt | Savijača od sira jogurt |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **14.10.2024. – 18.10.2024.**

**Tjedan školskog doručka**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **14.10.2024.ponedjeljak** | Pecivo s tvrdim sirom Čaj s limunom i medomVoće | Juha od povrća Manistra bolonjezeCiklaVoće | Čokoladni kolačJogurt s probiotikom  | Kolač s jogurtom i grizom Voće- |
|  | **15.10.2024.utorak** | Savijača s jabukamaMlijeko | Bistra juha s tjesteninom Junetina ili govedina na lešo Pire krumpir, umak od rajčice Crni kruh  | Puding (domaći)Voće | Burger (namaz, meso, sir, povrće) |
|  | **16.10.2024.srijeda** | Školski sendvičČaj s limunom i medomVoće | Varivo od puretine i ječma s povrćem Crni ili integralni kruh Kolač od jogurta | Savijača sa siromJogurt | Čokoladni kolačVoćni jogurt- |
|  | **17.10.2024.četvrtak** | Pahuljice s mlijekom i medomVoće | Juha pileća s griz noklicamaPanirana pileća prsa, rižoto Miješana salata | Raženi kruh, maslac, medVoće | Školski sendvič |
|  | **18.10.2024.petak** | Školska pizza petkomČaj s limunom i medomVoće | Krem juha od povrća Tjestenina s tunom u crvenom umaku Zelena salata s mrkvom | Kolač s voćemJogurt | Štrudel od siraJogurt |







Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **21.10.2024. – 25.10.2024.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **21.10.2024.ponedjeljak** | Savijača sa sirom i bučom, mlijeko Voće | Povrtna juha Kuhano jaje, Biži Pečeni krumpirCiklaVoće  |  Crni kruhNamazJogurt | Savijača s višnjamaVoće |
|  | **22.10.2024.utorak** | Žitarice s mlijekom Voće | Bistra juhaŠpageti na bolonjskiZelena salata Voće | Savijača s višnjamaJogurt | Sendvič od piletine (namaz, piletina, sir, salata) |
|  | **23.10.2024.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj, voće | Varivo od grahaCrni kruhVoće | KruhMliječni namaz Jogurt | Kolač s jogurtom i grizomJogurt |
|  | **24.10.2024.četvrtak** | Raženi kruhNamaz Jogurt s probiotikom, voće  | Povrtna juha s prosom Pečena piletina s krumpirom i povrčem Zelena salata s mrkvom | Puding (domaći)Voće | Đački integralni sendvič |
|  | **25.10.2024.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Riblji brudet Pire od prosa i palentezelena salata  | Kolač s jogurtom i grizom | Savijača od sira Voće |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **28.10.2024.ponedjeljak** | Graham pecivo s namazom od slanutka i mrkvom Čaj s limunom i medomVoće  | Juha od tikvica Tjestenina s rajčicom i parmezanomZelena salata  | Kolač s jogurtom i grizomVoće  | Štrudel od jabuka i tikvicaJogurt |
|  | **29.10.2024.utorak** | Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade Voće  | Sarma ili mesne okruglice Pire od krumpira i cvjetačeCrni ili integralni kruh  | Raženi kruh,maslac, med ili marmelada  | Burger (namaz, meso, sir, povrće |
|  | **30.10.2024.srijeda** | Školski sendvičČaj s limunom i medomVoće  | Varivo od keljaCrni kruh Zobeni keksi  | Štrudel od jabuka i tikvicaJogurt | Kolač s jogurtom i grizomVoće |
|  | **31.10.2024.četvrtak** | Žitne pahuljice s jogurtom i suhim voćemJabuka  | Juha od bundeve Panirana pileća prsa u sezamuRižoto s tikvicamaCikla  | Puding (domaći)Voće | Štrudel od siraJogurt |

 Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **28.10.2024. – 31.10.2024.**



* 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).

