

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 rajčice Pire krumpir  Cikla | Raženi kruh  Čokoladni namaz  Voće | Burger (namaz, mljeveno junetina, sir, salata) |
|  | **2. 10. 2024. srijeda** | Školski sendvič  Čaj, voće | Panirana piletina  Biži - riži  Crni kruh  Voće | Savijača sa sirom  Jogurt | Kolač os jogurta s višnjama  Jogurt |
|  | **3. 10. 2024. četvrtak** | Integralni kruh  Namaz Jogurt s probiotikom  Voće | Povrtna juha  Pečena piletina, mlinci  Zelena salata s rajčicom | Kolač od jogurta s višnjama  Čaj s limunom i medom | Školski sendvič |
|  | **4. 10. 2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj, voće | Juha od rajčice s rižom Riblji 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 pecivo Čaj, voće | Kremasto varivo od leće i buče  Kupus salata  Crni kruh  Voće | Kolač od mrkve i jabuke | Štrudel od jabuka i tikvica  Jogurt |
|  | **8.10.2024. utorak** | Pahuljice s mlijekom i medom  Voće | Bistra juha  Rižoto od piletine s povrćem Cikla i mrkva salata | Crni kruh  Maslac, marmelada  Čaj  Voće | Sendvič od piletine (namaz, piletina, sir, salata) |
|  | **9.10.2024. srijeda** | Integralni šareni sendvič  Jogurt s probiotikom  Voće | Bistra juha  Fino varivo  Pire od krumpira Crni kruh  Voće | Štrudel od jabuka i tikvica  Jogurt | Kolač od griza  Jogurt |
|  | **10.10.2024. četvrtak** | Crni ili integralni kruh  Namaz  Mlijeko  Voće | Povrtna juha  Punjene paprike  Pire od krumpira  Zelena salata | Kolač od griza Čaj  Jogurt | Školski sendvič  Voće |
|  | **11.10.2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj, voće | Puha od bundeve  Povrtne polpete  Ziži - 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 medom  Voće | Juha od povrća  Manistra bolonjeze  Cikla  Voće | Čokoladni kolač  Jogurt s probiotikom | Kolač s jogurtom i grizom  Voće- |
|  | **15.10.2024. utorak** | Savijača s jabukama  Mlijeko | 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 sendvič  Čaj s limunom i medom  Voće | Varivo od puretine i ječma s povrćem  Crni ili integralni kruh  Kolač od jogurta | Savijača sa sirom  Jogurt | Čokoladni kolač  Voćni jogurt- |
|  | **17.10.2024. četvrtak** | Pahuljice s mlijekom i medom  Voće | Juha pileća s griz noklicama  Panirana pileća prsa, rižoto  Miješana salata | Raženi kruh, maslac, med  Voće | Školski sendvič |
|  | **18.10.2024. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Krem juha od povrća  Tjestenina s tunom u crvenom umaku  Zelena salata s mrkvom | Kolač s voćem  Jogurt | Štrudel od sira  Jogurt |







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 krumpir  Cikla  Voće | Crni kruh  Namaz  Jogurt | Savijača s višnjama  Voće |
|  | **22.10.2024. utorak** | Žitarice s mlijekom  Voće | Bistra juha  Špageti na bolonjski  Zelena salata  Voće | Savijača s višnjama  Jogurt | Sendvič od piletine (namaz, piletina, sir, salata) |
|  | **23.10.2024. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj, voće | Varivo od graha Crni kruh  Voće | Kruh  Mliječni namaz  Jogurt | Kolač s jogurtom i grizom  Jogurt |
|  | **24.10.2024. četvrtak** | Raženi kruh  Namaz  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 medom  Voće | Riblji brudet  Pire od prosa i palente zelena 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 medom Voće | Juha od tikvica  Tjestenina s rajčicom i parmezanom Zelena salata | Kolač s jogurtom i grizom  Voće | Štrudel od jabuka i tikvica  Jogurt |
|  | **29.10.2024. utorak** | Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade  Voće | Sarma ili mesne okruglice  Pire od krumpira i cvjetače Crni ili integralni kruh | Raženi kruh,  maslac, med ili marmelada | Burger (namaz, meso, sir, povrće |
|  | **30.10.2024. srijeda** | Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od kelja Crni kruh  Zobeni keksi | Štrudel od jabuka i tikvica  Jogurt | Kolač s jogurtom i grizom  Voće |
|  | **31.10.2024. četvrtak** | Žitne pahuljice s jogurtom i suhim voćem  Jabuka | Juha od bundeve  Panirana pileća prsa u sezamu Rižoto s tikvicama Cikla | Puding (domaći)  Voće | Štrudel od sira  Jogurt |

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).

