

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **7. 1. 2025. – 10. 1. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Školska marenda |
|  |  | | | | |
|  | **7. 1. 2025. utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće | Povrtna juha od brokule Musaka s mesom i tikvicama Cikla salata | Raženi kruh Maslac  Med | Kolač s višnjama  Jogurt |
|  | **8. 1. 2025. srijeda** | Školski sendvič ili integralni šareni sendvič  Čaj s limunom i medom Voće | Bistra juha  Panirana piletina  Zapečeno povrće i krumpir Crni kruh | Savijača s jabukama  Jogurt | Školski sendvič Voće |
|  | **9. 1. 2025. četvrtak** | Corn flakes ili čokolino, mlijeko  Voće | Goveđi gulaš s povrćem Zelena salata s mrkvom | Raženi kruh Maslac, marmelada ili med  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **10. 1. 2025. petak** | Kajgana  Raženi kruh  Čaj s limunom i medom Voće | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Kolač od višanja  Jogurt | Savijača sa sirom  Jogurt |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13. 1. 2025. – 17. 1. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Školska marenda |
|  | **13. 1. 2025. ponedjeljak** | Mliječni li čokoladni namaz i  Graham kruh Čaj s limunom i medom Voće | Juha  Lazanje Zelena salata | Raženi kruh Maslac, marmelada ili med  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **14. 1. 2025. utorak** | Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade  Voće | Juha od povrća s prosom  Mesne okruglice u umaku  Pire od krumpira Pirjani kiseli kupus | Savijača s jabukama  voće | Savijača sa sirom  Jogurt |
|  | **15. 1. 2025. srijeda** | Školski sendvič ili integralni šareni sendvič  Čaj s limunom i medom Voće | Bistra juha  Burger (junjetina, sir, salata, kečap) | Puding (domaći)  voće | Burger  (junjetina, sir, salata, kečap) |
|  | **16. 1. 2025. četvrtak** | Pahuljice s mlijekom  Voće | Juha pileća  Panirana pileća prsa  Rizi - bizi Cikla salata | Tost sa sirom i šunkom  Čaj s limunom i medom | Kolač od višanja  Voće |
|  | **17. 1. 2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblji brudet, palenta Zelena salata  Voće | Kolač od višanja  Jogurt | Školski sendvič  od tunjevine, sira i salate |





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **20. 1. 2025. ponedjeljak** | Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkama Mlijeko  Voće | Juha od povrća s prosom   Povrtne polpete  Pire krumpir Salata | Savijača s jabukama  Jogurt | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **21. 1. 2025. utorak** | Savijača sa sirom Mlijeko  Voće | Špageti na bolonjski  Cikla salata Voće | Raženi kruh Maslac i med  Voće | Savijača s jabukama  voće |
|  | **22. 1. 2025. srijeda** | Školski sendvič ili integralni šareni sendvič  Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od graha s puretinom  Kupus salata  Integralni kruh  Voće | Kolač od jogurta  Jogurt | Burek  Jogurt |
|  | **23. 1. 2025. četvrtak** | Pahuljice s mlijekom i medom Voće | Krem juha od brokule  Pečena piletina i mlinci  Zelena salata s mrkvom | Čokoladni namaz  Crni kruh  Voće | Školski sendvič Voće |
|  | **24. 1. 2025. petak** | Dvopek  Maslo, marmelada, med  Jogurt s probiotikom | Bistra juha  Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Puding (domaći)  voće | Savijača sa sirom  Voće |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 1. 2025. – 24. 1. 2025.**



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27. 1. 2025. – 31. 1. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Školska marenda |
|  | **27. 1. 2025. ponedjeljak** | Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkama Mlijeko  Voće | Bistra juha  Varivo od miješanih grahorica  Crni kruh  Voće | Savijača sa sirom  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **28. 1. 2025. utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće | Povrtna juha  Juneća šnicla u umaku Riža s mrkvom i graškom Zelena salata | Puding (domaći)  voće | Školski sendvič  (kajgana, sir salata) |
|  | **29. 1. 2025. srijeda** | Školski sendvič ili integralni šareni sendvič  Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od poriluka i slanutka  Crni kruh  Voće | Raženi kruh Maslac i med  Voće | Burger  (junjetina, sir, salata, kečap) |
|  | **30. 1. 2025.  četvrtak** | Raženi kruh  Namaz od sira ili čokolade Voće | Mesna štruca s jajima Pečeno povrće Kupus salata | Kolač s jogurtom  Voće | Kolač od jabuke  Jogurt |
|  | **31. 1. 2025. petak** | Raženi kruh Maslac i med  Čaj s limunom i medom  Voće | Bistra juha  Školska pizza petkom  Zelena salata s mrkvom | Čokoladni namaz  Raženi kruh  voće | Savijača sa sirom  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).

