

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 mlijekomVoće  | Povrtna juha od brokuleMusaka s mesom i tikvicamaCikla salata | Raženi kruhMaslac Med  | Kolač s višnjamaJogurt |
|  | **8. 1. 2025.srijeda** | Školski sendvič ili integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medomVoće  | Bistra juhaPanirana piletinaZapečeno povrće i krumpirCrni kruh  | Savijača s jabukamaJogurt | Školski sendvič Voće |
|  | **9. 1. 2025.četvrtak** | Corn flakes ili čokolino, mlijekoVoće  | Goveđi gulaš s povrćemZelena salata s mrkvom | Raženi kruhMaslac, marmelada ili medVoće | Kolač od mrkveVoće |
|  | **10. 1. 2025.petak** | KajganaRaženi kruhČaj s limunom i medomVoće | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Kolač od višanjaJogurt | Savijača sa siromJogurt |

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 iGraham kruhČaj s limunom i medomVoće  | Juha LazanjeZelena salata  | Raženi kruhMaslac, marmelada ili medVoće | Kolač od mrkveVoće |
|  | **14. 1. 2025.utorak** | Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade Voće | Juha od povrća s prosom Mesne okruglice u umaku Pire od krumpiraPirjani kiseli kupus  | Savijača s jabukamavoće | Savijača sa siromJogurt |
|  | **15. 1. 2025.srijeda** | Školski sendvič ili integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medomVoće | Bistra juhaBurger (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 - biziCikla salata | Tost sa sirom i šunkomČaj s limunom i medom | Kolač od višanjaVoće |
|  | **17. 1. 2025.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Riblji brudet, palentaZelena salataVoće  | Kolač od višanjaJogurt | Školski sendvičod tunjevine, sira i salate |





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **20. 1. 2025.ponedjeljak** | Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkamaMlijeko  Voće  | Juha od povrća s prosom  Povrtne polpetePire krumpirSalata | Savijača s jabukamaJogurt  | Kolač od mrkveVoće |
|  | **21. 1. 2025.utorak** | Savijača sa siromMlijeko Voće  | Špageti na bolonjski Cikla salataVoće  | Raženi kruhMaslac i medVoće | Savijača s jabukamavoće |
|  | **22. 1. 2025.srijeda** | Školski sendvič ili integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medomVoće | Varivo od graha s puretinomKupus salata Integralni kruh Voće  | Kolač od jogurtaJogurt | Burek Jogurt |
|  | **23. 1. 2025.četvrtak** | Pahuljice s mlijekom i medomVoće  | Krem juha od brokule Pečena piletina i mlinci Zelena salata s mrkvom  |  Čokoladni namaz Crni kruhVoće | Školski sendvič Voće |
|  | **24. 1. 2025.petak** | Dvopek Maslo, marmelada, medJogurt s probiotikom  | Bistra juhaŠkolska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Puding (domaći)voće | Savijača sa siromVoće |

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 sjemenkamaMlijeko  Voće  | Bistra juhaVarivo od miješanih grahorica Crni kruh Voće  | Savijača sa siromVoće | Kolač od mrkveVoće |
|  | **28. 1. 2025.utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekomVoće  | Povrtna juha Juneća šnicla u umakuRiža s mrkvom i graškomZelena salata  | Puding (domaći)voće | Školski sendvič(kajgana, sir salata) |
|  | **29. 1. 2025.srijeda** | Školski sendvič ili integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medomVoće  | Varivo od poriluka i slanutka Crni kruh Voće  | Raženi kruhMaslac i medVoće | Burger (junjetina, sir, salata, kečap) |
|  |  **30. 1. 2025. četvrtak** | Raženi kruhNamaz od sira ili čokoladeVoće  | Mesna štruca s jajimaPečeno povrćeKupus salata  | Kolač s jogurtomVoće | Kolač od jabukeJogurt |
|  | **31. 1. 2025.petak** | Raženi kruhMaslac i medČaj s limunom i medomVoće | Bistra juhaŠkolska pizza petkom Zelena salata s mrkvom  | Čokoladni namaz Raženi kruhvoće  | Savijača sa siromVoće |



* 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).

