

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **3. 2. 2025. – 7. 2. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **3. 2.2025.ponedjeljak** | Integralni kruhkajganaČaj s limunom i medom Voće | Bistra juhaNjoki s mesomKupus salata i cikla | Kolač od mrkvejogurt | Burek sa siromjogurt |
|  | **4. 2.2025.utorak** | Tost sa sirom MlijekoVoće | LazanjeZelena salata Voće  |  Burek sa siromVoće | Kolač od mrkveVoće |
|  | **5. 2.2025.srijeda** | Integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medomVoće | Panirana piletinaPire krumpirŠarena salata  | Puding Voće | Burger sa sirom( junetina, namat sor i salata) |
|  | **6. 2.2025.četvrtak** | NamazIntegralni kruhMlijekoVoće  | Bistra juhaPečena piletina bataci, Rizi – biziciklaZelena salata  | Pečeni slani burek sa sirom(jaja, sir, jogurt i corn flakes) | Štrudel od jabuka i tikvicajogurt |
|  | **7. 2.2025.petak** | Školska pizza petkomČaj s limunom i medomVoće  | Bistra juhaRiblji štapićiBlitva s krumpirom | Jogurt i banana | Sendvić s namazom od tunjevine( namaz – domaći, sir, salata) |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. 2. 2025. – 14. 2. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **10. 2.2025.ponedjeljak** | Bublica s kajganom, sirom i salatomVoće | Bistra juhaLešo mesoBlitva s krumpiromIntegralni kruh | Burek sa siromJogurt | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **11. 2.2025.utorak** | Čokoladne okruglice i mlijekoVoće  | Špageti na bolonjezezelena salata  | Pečeni slani burek sa sirom(jaja, sir, jogurt i corn flakes) | Kolač sa mrkvomJogurt |
|  | **12. 2.2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj, voće | Bistra juhaPečena piletina s krumpirom i mlincimacikla i rajčice | Čokoladni keksijogurt | Bublica s kajganom, sirom i salatomVoće |
|  | **13. 2.2025.četvrtak** | NamazIntegralni kruhMlijekoVoće | Bistra juhaBurger sa sirom (namaz, mljevena junetina, sir i salata) | Crni kruh, polutvrdi sirČaj s limunom i medom | Burek sa siromvoće |
|  | **14. 2.2025.petak** | Crni kruh, maslac, marmeladaMlijeko Voće | Školska pizza petkomČaj s limunom i medomVoće  | Kolač od jabukeJogurt  | Kolač od jabukeJogurt |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. 2. 2025. – 21. 2. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **17. 2.2025.ponedjeljak** | Kuhano jajeRaženi kruhČaj s medomVoće  | Varivo od leće s ječmomKupus salata Integralni kruh Voće  | Polutvrdi sir, rajčicaCrni kruh Čaj s limunom i medom | Školski sendvič( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **18. 2.2025.utorak** | Čokoladni namazraženi kruh Mlijeko Voće  | Bistra juhaMusakaZelena salata Voće  | Burek sa sirom Jogurt | Kolač sa mrkvomJogurt |
|  | **19. 2.2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medom Voće  | Rižot s junetinom Integralni kruh Cikla i rajčica | Burek sa siromjogurt | Burek sa siromjogurt |
|  | **20. 2.2025.četvrtak** | Žitarice s mlijekomVoće  | Kosani odrezak Pire od krumpira cikla salataVoće  | Namaz od čokoladeRaženi kruhVoće | Kolač s jabukamaVoće |
|  | **21. 2.2025.petak** | Školske slatke PECIPALE (jaje, šećer i brašno)Namaz ( marmelada ili linolada)Mlijeko | Bistra juhaPanirani kolutići liganjaBlitva s krumpirom  | Puding i banana | Sendvič s paniranim kolutićima liganja i salatom |



* 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).
* Pečeni slani burek sa sirom