

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 kruh  kajgana  Čaj s limunom i medom  Voće | Bistra juha  Njoki s mesom Kupus salata i cikla | Kolač od mrkve  jogurt | Burek sa sirom  jogurt |
|  | **4. 2.2025. utorak** | Tost sa sirom  Mlijeko  Voće | Lazanje  Zelena salata  Voće | Burek sa sirom  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **5. 2.2025. srijeda** | Integralni šareni sendvič  Čaj s limunom i medom Voće | Panirana piletina  Pire krumpir  Šarena salata | Puding  Voće | Burger sa sirom  ( junetina, namat sor i salata) |
|  | **6. 2.2025. četvrtak** | Namaz  Integralni kruh  Mlijeko  Voće | Bistra juha  Pečena piletina bataci,  Rizi – bizi  cikla  Zelena salata | Pečeni slani burek sa sirom  (jaja, sir, jogurt i corn flakes) | Štrudel od jabuka i tikvica  jogurt |
|  | **7. 2.2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Bistra juha  Riblji štapići  Blitva 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 salatom  Voće | Bistra juha  Lešo meso  Blitva s krumpirom  Integralni kruh | Burek sa sirom  Jogurt | Školski sendvič  ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **11. 2.2025. utorak** | Čokoladne okruglice i mlijeko  Voće | Špageti na bolonjeze zelena salata | Pečeni slani burek sa sirom  (jaja, sir, jogurt i corn flakes) | Kolač sa mrkvom  Jogurt |
|  | **12. 2.2025. srijeda** | Đački integralni sendvič Čaj, voće | Bistra juha  Pečena piletina s krumpirom i mlincima cikla i rajčice | Čokoladni keksi  jogurt | Bublica s kajganom, sirom i salatom  Voće |
|  | **13. 2.2025. četvrtak** | Namaz  Integralni kruh  Mlijeko  Voće | Bistra juha Burger sa sirom  (namaz, mljevena junetina, sir i salata) | Crni kruh, polutvrdi sir  Čaj s limunom i medom | Burek sa sirom  voće |
|  | **14. 2.2025. petak** | Crni kruh, maslac, marmelada  Mlijeko  Voće | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Kolač od jabuke  Jogurt | Kolač od jabuke  Jogurt |





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 jaje  Raženi kruh Čaj s medom Voće | Varivo od leće s ječmom  Kupus salata  Integralni kruh  Voće | Polutvrdi sir, rajčica  Crni kruh  Čaj s limunom i medom | Školski sendvič  ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **18. 2.2025. utorak** | Čokoladni namaz  raženi kruh  Mlijeko  Voće | Bistra juha  Musaka  Zelena salata  Voće | Burek sa sirom  Jogurt | Kolač sa mrkvom  Jogurt |
|  | **19. 2.2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj s limunom i medom  Voće | Rižot s junetinom  Integralni kruh  Cikla i rajčica | Burek sa sirom  jogurt | Burek sa sirom  jogurt |
|  | **20. 2.2025. četvrtak** | Žitarice s mlijekom  Voće | Kosani odrezak  Pire od krumpira  cikla salata  Voće | Namaz od čokolade  Raženi kruh  Voće | Kolač s jabukama  Voće |
|  | **21. 2.2025. petak** | Školske slatke PECIPALE  (jaje, šećer i brašno)  Namaz ( marmelada ili linolada)  Mlijeko | Bistra juha  Panirani kolutići liganja  Blitva 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