

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Šk. marenda |
|  | **3. 3. 2025. ponedjeljak** | Kuhano jaje  Crni ili integralni kruh  Voće | Lazanje  Kupus salata i cikla  Voće | Biskvit s voćem | Savijača sa sirom  Voće |
|  | **4. 3. 2025. utorak** | Tost sa sirom  Mlijeko  Voće | Rižot s junetinom  Integralni kruh  Kupus salata | Kolač od mrkve | Kolač od mrkve  Jogurt |
|  | **5. 3. 2025. srijeda** | Integralni šareni sendvič  Čaj s limunom  Voće | Bolonjeze Zelena salata s mrkvom  Voće | Kolač s jabukama | Burger ( junetina, namaz, sir, salata) |
|  | **6. 3. 2025. četvrtak** | Namaz  Integralni kruh  Jogurt s probiotikom  Voće | Panirana pureća prsa  Restani krumpir  Kupus salata | Pureća/pileća šunka  Kruh sa sjemenkama | Kolač s jabukama  Jogurt |
|  | **7. 3. 2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Bistra juha  Riblji štapići  Blitva s krumpirom  Voće | Jogurt s voćem | Školski sendvič  (namaz, sir šunka u ovitku i salata) |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **10. 3. 2025. – 14. 3. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Šk. marende |
|  | **10. 3. 2025. ponedjeljak** | Kajgana  Integralno pecivo Voće | Povrtne polpete  Pire krumpir, špinat na mlijeku  Salata | Kolač od mrkve | Kolač od višanja  Voće |
|  | **11. 3. 2025. utorak** | Tost sa sirom  Mlijeko  Voće | Bistra juha Mesne okruglice u umaku  Pire od krumpira Ribani zeleni kupus | Savijača s jabukama | Burek sa mesom ( pirjana junetina, kore za savijače) |
|  | **12. 3. 2025. srijeda** | Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće | Musaka  Salata od ribane cikle i mrkve  Voće | Puding (domaći) | Kolač od mrkve  Jogurt |
|  | **13. 3. 2025. četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom  i medom Voće | Bistra juha  Pečena piletina i mlinci  Zelena salata s mrkvom | Čokoladni namaz  kruh | Školski sendvič  (namaz, sir šunka u ovitku i salata) |
|  | **14. 3. 2025. petak** | Školske slatke PECIPALE  ( jaja, šećer i brašno)  Marmelada ili linolada  Mlijeko | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Banana  Jogurt s probiotikom | Savijača sa sirom  Voće |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **17. 3. 2025. – 21. 3. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Šk. marende |
|  | **17. 3. 2025. ponedjeljak** | Graham pecivo  Kuhano jaje  Čaj s limunom  Voće | Lazanje  Kupus salata  Voće | Toast sa sirom i salatom  Voće | Školski sendvič  (namaz, sir šunka u ovitku i salata) |
|  | **18. 3. 2025. utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom  Voće | Špageti na bolonjeze  Salata  Ribani zeleni kupus i cikla | Crni ili raženi kruh, maslac, med | Kolač od mrkve  Jogurt |
|  | **19. 3. 2025. srijeda** | Integralni kruh  Maslac, marmelada  Čaj s limunom  Voće | Kosani odrezak  Pire krumpir  Crni kruh  Voće | Puding( domaći)  Banana | Bublica s kajganom, sirom i salatom  Voće |
|  | **20. 3. 2025. četvrtak** | Integralni kruh  Čokoladni namaz  Mlijeko  Voće | Bistra juha  Lešo meso  Blitva s krumpirom  Integralni kruh | Kolač od mrkve  Jogurt | Kolač od višanja  Jogurt |
|  | **21. 3. 2025. petak** | Školske slatke PECIPALE  ( jaja, šećer i brašno)  Marmelada ili linolada  Mlijeko | Školska pizza petkom  Čaj, voće  Zelena salata  Voće | Banana  Jogurt s probiotikom | Savijača sa sirom  Voće |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **24. 3. 2025. – 28. 3. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Šk. marenda |
|  | **24. 3. 2025. ponedjeljak** | Sendvič s kuhanim jajetom  Čaj, Voće | Bistra juha  Lešo meso  Blitva s krumpirom  Integralni kruh | Kolač s mrkvom  Voće | Savijača sa sirom  Voće |
|  | **25. 3. 2025. utorak** | Tost sa sirom  Mlijeko  Voće | Špageti na bolonjski  Salata  Voće | Banana kruh | Kolač od mrkve  jogurt |
|  | **26. 3. 2025. srijeda** | Đački integralni sendvič Čaj, voće | Panirana piletina  Pire krumpir  Šarena salata | Puding  Voće | Bublica s paniranom piletinom i salatom |
|  | **27. 3. 2025. srijeda** | Čokoladne žitarice s mlijekom  Voće | Bistra juha  Pečena piletina bataci,  Rizi - bizi  Zelena salata s mrkvom | Crni kruh, polutvrdi sir  Čaj s limunom i medom | Kolač od višanja  jogurt |
|  | **28. 3. 2025. srijeda** | Školske slatke PECIPALE  ( jaja, šečer i brašno)  Marmelada ili linolada  Mlijeko | Školska pizza petkom  Zelena salata  Voće | Banana  Jogurt s probiotikom | Školski sendvič  (namaz, sir šunka u ovitku i salata) |





* 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).