

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 jajeCrni ili integralni kruhVoće | LazanjeKupus salata i ciklaVoće | Biskvit s voćem | Savijača sa siromVoće |
|  | **4. 3. 2025.utorak** | Tost sa siromMlijekoVoće  | Rižot s junetinomIntegralni kruh Kupus salata | Kolač od mrkve | Kolač od mrkveJogurt |
|  |  **5. 3. 2025.srijeda** | Integralni šareni sendvičČaj s limunomVoće | BolonjezeZelena salata s mrkvomVoće | Kolač s jabukama | Burger ( junetina, namaz, sir, salata) |
|  |  **6. 3. 2025.četvrtak** | NamazIntegralni kruhJogurt s probiotikom Voće | Panirana pureća prsa Restani krumpir Kupus salata | Pureća/pileća šunka Kruh sa sjemenkama | Kolač s jabukamaJogurt |
|  |  **7. 3. 2025.petak** | Školska pizza petkomČaj s limunom i medomVoće | Bistra juhaRiblji štapićiBlitva s krumpiromVoće  | 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** | KajganaIntegralno pecivoVoće |  Povrtne polpetePire krumpir, špinat na mlijeku Salata | Kolač od mrkve | Kolač od višanjaVoće |
|  |  **11. 3. 2025.utorak** | Tost sa siromMlijekoVoće | Bistra juhaMesne okruglice u umaku Pire od krumpiraRibani zeleni kupus  | Savijača s jabukama | Burek sa mesom ( pirjana junetina, kore za savijače)  |
|  | **12. 3. 2025.srijeda** | Školski sendvičČaj s limunom i medomVoće | MusakaSalata od ribane cikle i mrkveVoće | Puding (domaći) | Kolač od mrkveJogurt |
|  | **13. 3. 2025.četvrtak** | Žitne pahuljice s mlijekom i medomVoće  | Bistra juhaPečena 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 linoladaMlijeko | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | BananaJogurt s probiotikom  | Savijača sa siromVoće |



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 limunomVoće  | LazanjeKupus salataVoće  | Toast sa sirom i salatomVoće | Školski sendvič(namaz, sir šunka u ovitku i salata) |
|  |  **18. 3. 2025.utorak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće  | Špageti na bolonjezeSalataRibani zeleni kupus i cikla  | Crni ili raženi kruh, maslac, med | Kolač od mrkveJogurt |
|  | **19. 3. 2025.srijeda** | Integralni kruhMaslac, marmeladaČaj s limunomVoće | Kosani odrezakPire krumpirCrni kruh Voće  | Puding( domaći)Banana  | Bublica s kajganom, sirom i salatomVoće |
|  | **20. 3. 2025.četvrtak** | Integralni kruhČokoladni namaz Mlijeko Voće | Bistra juhaLešo mesoBlitva s krumpiromIntegralni kruh | Kolač od mrkveJogurt | Kolač od višanjaJogurt |
|  | **21. 3. 2025.petak** | Školske slatke PECIPALE( jaja, šećer i brašno)Marmelada ili linoladaMlijeko | Školska pizza petkomČaj, voće Zelena salata Voće  | BananaJogurt s probiotikom  | Savijača sa siromVoće |

 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 jajetomČaj, Voće | Bistra juhaLešo mesoBlitva s krumpiromIntegralni kruh | Kolač s mrkvomVoće | Savijača sa siromVoće |
|  |  **25. 3. 2025.utorak** | Tost sa siromMlijekoVoće | Špageti na bolonjski Salata Voće | Banana kruh | Kolač od mrkvejogurt |
|  | **26. 3. 2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj, voće | Panirana piletinaPire krumpirŠarena salata | PudingVoće | Bublica s paniranom piletinom i salatom |
|  | **27. 3. 2025.srijeda** | Čokoladne žitarice s mlijekomVoće | Bistra juhaPečena piletina bataci,Rizi - biziZelena salata s mrkvom | Crni kruh, polutvrdi sirČaj s limunom i medom | Kolač od višanjajogurt |
|  | **28. 3. 2025.srijeda** | Školske slatke PECIPALE( jaja, šečer i brašno)Marmelada ili linoladaMlijeko |  Školska pizza petkom Zelena salataVoće  | BananaJogurt 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).