

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **31. 3. 2025. – 4. 4. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | Školske marende |
|  | **31. 3. 2025.ponedjeljak** | Đački integralni sendvičVoće Čaj s limunom i medom | Varivo od graha i povrća Kranjska kobasicaIntegralni kruh | Kolač s mrkvomVoće | Savijača sa siromVoće |
|  | **1. 4. 2025.utorak** | Pahuljice s mlijekomVoće  | Mesne okruglice u umaku od rajčicePire od krumpiraZelena salata s mrkvom  | SirnicaVoće | Kolač od mrkveJogurt |
|  | **2. 4. 2025.srijeda** | NamazIntegralni kruhČaj s limunom i medomVoće | Panirana pileća prsaRestani krumpirCiklaRaženi kruh |  Savijača sa sirom Voće | Burger ( junetina, sir, krastavci, kečap) |
|  | **3. 4. 2025.****Četvrtak** | Školske slatke pecipale ( jaja, šećer, brašno)Namaz ( marmelada ili čokolada)Čaj s limunomVoće | Bistra juhaBolonjezeSalata od naribanog kupusa | Čokoladni namaz Integralni kruh | Kolač od siraVoće |
|  | **4. 4. 2025.****petak** |  Kuhano jajeIntegralni kruhVoćeČaj s limunom | Školska pizza petkom Čaj s limunom i šećerom | BananaJogurt  | Školski sendvič ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **7. 4. 2025. – 11. 4. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | Školska marenda |
|  | **7. 4. 2025.ponedjeljak** | Savijača sa siromČaj s limunomVoće | LazanjeKupus salata i mrkva | Školski sendvičVoće | Kolač od mrkveVoće |
|  | **8. 4. 2025.utorak** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medomVoće | Juneća juhaKuhana junetina, Pire krumpirZelena salata s rotkvicom | Čokoladni biskvitVoće | Školski sendvič ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **9. 4. 2025.srijeda** | KajganaIntegralno pecivoČaj s limunomVoće | Bistra juhaPanirana pileća prsaBlitva s krumpirom  | Savijača sa siromJogurt | Burek sa mesomVoće |
|  | **10. 4. 2025.četvrtak** | Žitarice s mlijekomVoće | Bistra juhaPečena piletina ( batak i zabatak)Pečeni krumpirSalata s ciklom i mrkvom | Čokoladni namazKruhVoće | Kolač od jabukajogurt |
|  | **11. 4. 2025.petak** | Školske slatke Pecipale ( jaja, šećer, brašno)Namaz ( marmelada ili čokolada)Čaj s limunomVoće | Varivo od leće i povrća  Integralni kruh | BananaVoćni jogurt  | Burek sa siromVoće |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **14. 4. 2025. – 18. 4. 2025.**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Školska marenda** |
|  | **14. 4. 2025.ponedjeljak** | Čokoladne i zobene pahuljice s mlijekom Voće | Bistra juha MusakaSalata od ribane cikle i mrkve | Školske slatke pecipale ( jaja, šećer, brašno)Namaz ( marmelada ili čokolada)Čaj s limunomVoće | Sendvič ( kajgana, tvrdi sir i salata) |
|  | **15. 4. 2025.utorak** | Integralni kruh Maslac, marmeladaJogurt s probiotikom  | Tortilje s piletinom Salata (zelena salata, crveni radič i kukuruz)  | SirnicaVoćni jogurt | Kolač od mrkveJogurt |
|  | **16. 4. 2025.srijeda** | Sendvič s kuhanim jajetomČaj s limunomVoće | Bistra juhaBurger (junetina, sir, kečap, kiseli krastavac) | Savijača s jabukama | Savijača sa siromVoće |
|  | **17. 4. 2025.četvrtak** | PROLJETNI ODMOR |
|  | **18. 4. 2025.petak** |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **21. 4. 2025. – 25. 4. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | Školska marenda |
|  | **21. 4. 2025.ponedjeljak** | USKRSNI PONEDJELJAK  |
|  | **22. 4. 2025.utorak** | ŽitariceMlijeko Voće | Goveđi gulašPire od krumpira Kupus salataVoće | SirnicaJogurt | Kolač od mrkveBanana |
|  | **23. 4. 2025.srijeda** | Šareni sendvičČaj s limunomVoće  | Juneća juhaKuhana junetina, Pire krumpirZelena salata s rotkvicom | Kolač od mrkveVoće  | Bublica s paniranom piletinom i salatom |
|  | **24. 4. 2025.četvrtak** | NamazJogurt s probiotikom Integralni kruh  | Panirana pileća prsa Šareni pire Zelena salata s rotkvicamaVoće | Savijača od siraJogurt | Školski sendvič ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **25. 4. 2025.petak** | KajganaIntegralno pecivoČaj s limunomVoće | Bistra juhaBlitva s krumpiromRiblji štapići | Puding domaćiBanana | Savijača od sirajogurt |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **28. 4. 2025. – 30. 4. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | Školska marenda |
|  | **28. 4. 2025.ponedjeljak** | Jogurt s probiotikom Voće  | Rižot s junetinomIntegralni kruh Kupus salata | Kolač s jabukamaJogurt | Školski sendvič ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **29. 4. 2025.utorak** | Čokoladni namaz, raženi kruh Mlijeko Voće  | Bistra juhaBurger (junetina, sir, kečap, kiseli krastavac)  | Toast sa sirom i šunkom u crijevuVoće | Kolač od mrkveVoće |
|  | **30. 4. 2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj s limunom i medom Voće  | Varivo od mahuna s teletinom Integralni kruh Muffin s voćem  | Školske slatke pecipale ( jaja, šećer, brašno)Namaz ( marmelada ili čokolada)Čaj s limunomVoće | Savijača sa siromJogurt |



|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

* 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).