

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 sendvič  Voće  Čaj s limunom i medom | Varivo od graha i povrća  Kranjska kobasica  Integralni kruh | Kolač s mrkvom  Voće | Savijača sa sirom  Voće |
|  | **1. 4. 2025. utorak** | Pahuljice s mlijekom  Voće | Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od krumpira Zelena salata s mrkvom | Sirnica  Voće | Kolač od mrkve  Jogurt |
|  | **2. 4. 2025. srijeda** | Namaz  Integralni kruh  Čaj s limunom i medom  Voće | Panirana pileća prsa  Restani krumpir  Cikla Raženi 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 limunom  Voće | Bistra juha  Bolonjeze Salata od naribanog kupusa | Čokoladni namaz  Integralni kruh | Kolač od sira  Voće |
|  | **4. 4. 2025.**  **petak** | Kuhano jaje  Integralni kruh  Voće  Čaj s limunom | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i šećerom | Banana  Jogurt | 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 sirom  Čaj s limunom  Voće | Lazanje  Kupus salata i mrkva | Školski sendvič  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **8. 4. 2025. utorak** | Đački integralni sendvič  Čaj s limunom i medom  Voće | Juneća juha  Kuhana junetina,  Pire krumpir  Zelena salata s rotkvicom | Čokoladni biskvit  Voće | Školski sendvič ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **9. 4. 2025. srijeda** | Kajgana  Integralno pecivo  Čaj s limunom  Voće | Bistra juha  Panirana pileća prsa  Blitva s krumpirom | Savijača sa sirom  Jogurt | Burek sa mesom  Voće |
|  | **10. 4. 2025. četvrtak** | Žitarice s mlijekom  Voće | Bistra juha  Pečena piletina ( batak i zabatak)  Pečeni krumpir  Salata s ciklom i mrkvom | Čokoladni namaz  Kruh  Voće | Kolač od jabuka  jogurt |
|  | **11. 4. 2025. petak** | Školske slatke  Pecipale ( jaja, šećer, brašno)  Namaz ( marmelada ili čokolada)  Čaj s limunom  Voće | Varivo od leće i povrća  Integralni kruh | Banana  Voćni jogurt | Burek sa sirom  Voće |





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  Musaka  Salata od ribane cikle i mrkve | Školske slatke  pecipale ( jaja, šećer, brašno)  Namaz ( marmelada ili čokolada)  Čaj s limunom  Voće | Sendvič ( kajgana, tvrdi sir i salata) |
|  | **15. 4. 2025. utorak** | Integralni kruh  Maslac, marmelada Jogurt s probiotikom | Tortilje s piletinom  Salata (zelena salata, crveni radič i kukuruz) | Sirnica  Voćni jogurt | Kolač od mrkve  Jogurt |
|  | **16. 4. 2025. srijeda** | Sendvič s kuhanim jajetom  Čaj s limunom Voće | Bistra juha  Burger (junetina, sir, kečap, kiseli krastavac) | Savijača s jabukama | Savijača sa sirom  Voće |
|  | **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** | Žitarice Mlijeko  Voće | Goveđi gulaš  Pire od krumpira  Kupus salata  Voće | Sirnica  Jogurt | Kolač od mrkve  Banana |
|  | **23. 4. 2025. srijeda** | Šareni sendvič  Čaj s limunom  Voće | Juneća juha  Kuhana junetina,  Pire krumpir  Zelena salata s rotkvicom | Kolač od mrkve  Voće | Bublica s paniranom piletinom i salatom |
|  | **24. 4. 2025. četvrtak** | Namaz Jogurt s probiotikom  Integralni kruh | Panirana pileća prsa  Šareni pire  Zelena salata s rotkvicama  Voće | Savijača od sira  Jogurt | Školski sendvič ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **25. 4. 2025. petak** | Kajgana  Integralno pecivo  Čaj s limunom  Voće | Bistra juha  Blitva s krumpirom  Riblji štapići | Puding domaći  Banana | Savijača od sira  jogurt |





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 junetinom  Integralni kruh  Kupus salata | Kolač s jabukama  Jogurt | Školski sendvič ( namaz, sir, šunka u ovitku i salata) |
|  | **29. 4. 2025. utorak** | Čokoladni namaz, raženi kruh  Mlijeko  Voće | Bistra juha  Burger (junetina, sir, kečap, kiseli krastavac) | Toast sa sirom i  šunkom u crijevu  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **30. 4. 2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj 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 limunom  Voće | Savijača sa sirom  Jogurt |



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

* 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).