

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **8. – 12. 12. 2025.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |
|  | **.ponedjeljak**  | Prvi dan škole |
|  | **utorak** | Griz na mlijeku s čokoladom Voće  | Bistra juhaPanirani pileći filePire krumpirZelena salata | Puding (domaći), Voće |
|  | **srijeda** | Školski sendvičČaj s limunom i medomVoće  | Okruglice u umaku od rajčicePire krumpirCikla i mrkva | Savijača sa sirom Voće  |
|  | **četvrtak** | Pahuljice čokoladneJogurt Voće | Pileća juha Pečena piletina, pečeni krumpir, Miješana salataCrni kruh  | Raženi kruh, šunka, tvrdi sirČaj s limunom i medomVoće |
|  | **petak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće | Bistra juhaŠkolska pizza petkomZelena salata | Kolač od jogurtaVoće |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15. – 19.09.2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | Marenda |
|  | **ponedjeljak** | Integralni kruhNamaz od čokoladeČaj s limunom i medomVoće | Bistra juhaBolonjezeZelena salata s kukuruzom | Kolač od mrkveVoće | Školski sendvičsa sirom, šunkom, namazom i salatomVoće |
|  | **utorak** | Savijača s jabukamaKakao  | Sekeli gulaš, pire krumpir Raženi kruh Salata cikle | Raženi kruh, čokoladni namaz | Kolač od mrkvejogurt |
|  | **srijeda** | Integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medomVoće | Bistra juhaPečeni batak s povrćemKrumpir pire | Kolač od višanjaVoće | BurekJogurt |
|  | **četvrtak** | Čokoladne kugliceMlijekoVoće | Povrtna juha Kosani odrezak, rižoto s ciklom Zelena salata s mrkvom  | Integralni kruh, sirni namaz ili maslac i marmelada Voće | Kolač od višanjaVoće |
|  | **petak** | Raženi kruhKajganaVoće | Bistra juhaŠkolska pizza petkom Čaj s limunom i medom | Savijača sa sirom Jogurt | Savijača sa siromJogurt |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22.– 30.09.2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **ponedjeljak** | Sendvič sa sirom Čaj s limunom i medom Voće  | Varivo od graška i mrkve s noklicamaCrni kruh Salata od rajčica i kukumara | Štrudel od jabuka i tikvicaVoće | Školski sendvičsa sirom, šunkom, namazom i salatom |
|  | **.utorak** | Žitarice s čokoladom i mlijekom Voće  | Juneća šnicla u umaku, njoki Zelena salata  | Raženi kruh s namazomJogurt | Kolač od višanjaVoće |
|  | **srijeda** | Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medomVoće  | Bistra juhaVarivo od graha s junjetinom Crni kruh   | Kolač od višanjaVoće  | BurekJogurt |
|  | **četvrtak** |  Raženi kruh, šunka, tvrdi sirČaj s limunom i medomVoće | Panirana pileća prsa Krpice sa zeljemCikla salata  | Kolač od mrkveJogurt | Kolač od mrkveJogurt |
|  | **petak** | Kuhano jajeKukuruzno pecivo, jogurtVoće | Bistra juhaŠkolska pizza petkom Čaj s limunom i medom | Domaći pudingVoće | Savijača sa siromJogurt |
|  | **ponedjeljak** | Savijača s jabukamaKakao | Bistra juhaPunjene paprikePire krumpirZelena salata | Integralni kruh, sirni namaz ili maslac i marmelada Voće | Školski sendvičsa sirom, šunkom, namazom i salatomVoće |
|  | **utorak** | Raženi kruhKajganaVoće | Povrtna juhaBurgerSalata | Domaći pudingVoće | 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 ; [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).

