

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **4.11.2024.** – **8.11.2024.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
4.11.2024. ponedjeljak	Zobeno pecivo Mliječni namaz Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od miješanih grahorica s ječmom Integralni kruh	Zlevanka s marmeladom	1.188,27
5.11.2024. utorak	Muesli žitarice s mlijekom	Pašta šuta Zelena salata	Zobeni keksi Voće	1.191,35
6.11.2024. srijeda	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Lazanje mesne Crni kruh Kupus salata	Voće ili voćna salata	1.155,08
7.11.2024. četvrtak	Corn flakes, mlijeko Voće	Varivo od slanutka i poriluka s kobasicama Crni kruh	Raženi kruh Maslac, marmelada ili med	1.231,03
8.11.2024. petak	Omlet Čaj s limunom i medom Voće	Panirani oslić Zelena salata s mrkvom	Jogurt s voćem	1.156,59

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **11.11.2024.** – **15.11.2024.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
11.11.2024. ponedjeljak	Graham pecivo s namazom od slanutka i mrkvom Čaj s limunom i medom	Tjestenina u bolonjez u maku Integralni kruh Kupus salata	Toast sa sirom i rajčicom	1.142,83
12.11.2024. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće	Bistra juha Panirana piletina i rizi bizi Integralni kruh	Crni ili raženi kruh, maslac, med	1.138,09
13.11.2024. srijeda	Školski sendvič Jogurt Voće	Teleći rižoto Crni kruh zelena salata	Muffin	1.238,54
14.11.2024. četvrtak	Integralni kruh Pileća pašteta Mlijeko Voće	Pašta fažol Miješana salata Suho meso Crni kruh	Voće ili kompot od voća	1.178,59
15.11.2024. petak	Tvrdo kuhana jaja/ kruh Čaj s limunom i medom Voće	Oslić ala bakalar Zelena salata Integralni kruh	Savijača s jabukama	1.227,10

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **18.11.2024.** – **22.11.2024.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
19.11.2024. utorak	Crni kruh, maslac, marmelada Mlijeko Voće	Gulaš s palentom Kupus salata Crni kruh	Zobeni keksi Čaj s limunom i medom	1.221,70
20.11.2024. srijeda	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Mesne okruglice i riža na maslacu Cikla salata Crni kruh	Voće	1.231,03
21.11.2024. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom Voće	Tjestenina sa šalšom Zelena salata	Raženi kruh, maslac, pureća šunka Čaj s limunom i medom	1.210,35
22.11.2024. petak	Domaći puding Čaj s limunom i medom Voće	Zeleni rezanci sa kozicama i tikvicama	Jogurt i voće	1.161,51

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
25.11.2024. ponedjeljak	Sendvič s kuhanim jajetom Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od graha sa kiselim kupusom - jota Integralni kruh	Mafin sa brusnicama	1.190,95
26.11.2024. utorak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Špageti na bolonjski Cikla Crni kruh	Štrudla sa sirom	1.160,86
27.11.2024. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Pečeni bataci s povrćem Crni kruh	Voćna salata ili voće	1.247,60
28.11.2024. četvrtak	Riža na mlijeku s kakao posipom Voće	Varivo od povrća (panceta /suho meso) Integralni kruh	Crni kruh, polutvrdi sir Čaj s limunom i medom	1.231,06
29.11.2024. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom Voće	Riblji štapići s povrćem Zelena salata Integralni kruh	Jogurt s voćem ili puding	1.175,54



- 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 zajuttrak/doručak treba upotrijebiti kruh od crnog pšeničnog, raženog ili zobnog 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](#).