

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **2. 12. 2024. – 6. 12. 2024.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
2.12.2024. ponedjeljak	Prosena kaša s bananom i medom (ili griz na mlijeku) Voće	Varivo od leće i ječma Integralni kruh Kupus salata	Kolač od mrkve i jabuke
3.12.2024. utorak	Kuhano jaje Kukuruzno pecivo, jogurt Voće	Mesne lasanje Kupus salata	Zobeni keksi Čaj s limunom i medom
4.12.2024. srijeda	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Juha od bundeve Teleći rižoto Zelena salata Integralni kruh	Voće ili kompot
5.12.2024. četvrtak	Žitne pahuljice sa suhim voćem i mlijekom	Pileća juha s griz noklicama Pohani pileći odresci, restani krumpir Crni kruh	Raženi kruh, pureća šunka Čaj s limunom i medom
6.12.2024. petak	Tvrdo kuhana jaja pureća šunka integralni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Tjestenina sa tunjevinom Zelena salata	Puding (domaći)

Napomena: škola se pridržava i prilagođava uputama HZJZ o uvođenju zdrave prehrane učenicima.
Škola je zauzela pravo izmjene i prilagodbe sugeriranog jelovnik u slučaju poteškoća s dostavom i nabavkom navedenih namirnica.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **9.12.2024.** – **13.12.2024.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
9.12.2024. ponedjeljak	Tamni klipčić, kefir Voće	Juneći gulaš s palentom Zelena salata Kruh	Savijača sa sirom
10.12.2024. utorak	Savijača s jabukama Kakao	Rižoto s piletinom Kupus salata Raženi kruh	Raženi kruh, čokoladni namaz
11.12.2024. srijeda	Integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Bistra juha Teleće pečenje s krumpirom Salata cikla Kruh	Frape od banana
12.12.2024. četvrtak	Zobena kaša s medom i suhim voćem	Pašta fažol	Integralni kruh, sirni namaz ili domaća pileća pašteta
13.12.2024. petak	Omlet Čaj s limunom i medom Voće	Riblji file, kelj lešo Crni kruh	Jogurt s voćem i medom

Napomena: škola se pridržava i prilagođava uputama HZJZ o uvođenju zdrave prehrane učenicima.
Škola je zauzela pravo izmjene i prilagodbe sugeriranog jelovnik u slučaju poteškoća s dostavom i nabavkom navedenih namirnica.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16.12.2024. – 20.12.2024.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
16.12.2024. ponedjeljak	Sendvič sa sirom Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od leće i ječma sa suhim mesom Crni kruh	Voćni jogurt
17.12.2024. utorak	Žitarice s čokoladom i mlijekom Voće	Svinjsko pečenje s krumpirom Zelena salata Crni kruh	Kiflica, limunada
18.12.2024. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Sarma ,pire krumpir Integralni kruh	Voće
19.12.2024. četvrtak	Kukuruzna krupica sa svježim sirom i vrhnjem / Jogurt Voće	Pileći medaljoni , rizi bizi Cikla salata Kruh	Crni kruh, namaz od slanutka ili riblji namaz
20.12.2024. petak	Omlet s povrćem Čaj s limunom i medom Voće	Bakalar na brudet Kruh	Muffin s voćem

Napomena: škola se pridržava i prilagođava uputama HZJZ o uvođenju zdrave prehrane učenicima.
Škola je zauzela pravo izmjene i prilagodbe sugeriranog jelovnik u slučaju poteškoća s dostavom i nabavkom navedenih namirnica.

- 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 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](#).