Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od

**9. 9. 2024. – 13. 9. 2024.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Ručak** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **9. 9. 2024. ponedjeljak** | Zdravi sendvič  Cedevita | 1.218,22 |
|  | **10. 9. 2024. utorak** | Goveđi gulaš, palenta  Kupus salata s mrkvom | 1.172,74 |
|  | **11. 9. 2024. srijeda** | Varivo od slanutka i povrća Integralni kruh | 1.218,19 |
|  | **12. 9. 2024. četvrtak** | Pečena piletina, pire od krumpira i tikvica Zelena salata Integralni kruh | 1.217,81 |
|  | **13. 9. 2024. petak** | Tjestenina carbonare  Cikla | 1.220,23 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od

**16. 9. 2024. – 20. 9. 2024.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Ručak** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **16. 9. 2024. ponedjeljak** | Varivo od leće i tjestenine Integralni kruh | 1.131,69 |
|  | **17. 9. 2024. utorak** | Krem juha od povrća  Đuveč s puretinom  Zelena salata s rajčicom | 1.194,30 |
|  | **18. 9. 2024. srijeda** | Fino varivo  Crni kruh  Okruglice sa šljivama | 1.111,08 |
|  | **19. 9. 2024. četvrtak** | Juha pileća s griz noklicama  Zapečena tjestenina s piletinom, tikvicama i rajčicom  Kupus salata | 1.174,72 |
|  | **20. 9. 2024. petak** | Povrtna juha  Fishburger Miješana salata | 1.201,46 |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od

**23. 9. 2024. – 27. 9. 2024.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Ručak** | Energetska vrijednost/  Kcal |
|  | **23. 9. 2024. ponedjeljak** | Tjestenina s rajčicom i parmezanom Zelena salata s mrkvom | 1.226,75 |
|  | **24. 9. 2024. utorak** | Bistra juha  Juneća šnicla u umaku, riža s graškom i kukuruzom Kupus salata | 1.166,88 |
|  | **25. 9. 2024. srijeda** | Varivo od mahuna s teletinom Integralni kruh Muffin | 1.202,30 |
|  | **26. 9. 2024. četvrtak** | Pileća bistra juha  Tortilje s piletinom  Zelena salata  Sok 100% | 1.186,79 |
|  | **27. 9. 2024. petak** | Povrtna krem juha  Riblje polpete, šareni pire  Salata cikla  Crni kruh | 1.195,38 |

* 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).