

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 7. 1. 2025. – 10. 1. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
7. 1. 2025. utorak	Muesli žitarice s mlijekom	Teleći rižot Zelena salata	Zobeni keksi Voće
8. 1. 2025. srijeda	Školski sendvič ili integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Bistra juha Pečeni bataci s povrćem Cikla salata Crni kruh	Voće ili voćna salata
9. 1. 2025. četvrtak	Corn flakes, mlijeko Voće	Pašta fažol sa suhim mesom Crni kruh	Raženi kruh Maslac, marmelada ili med
10. 1. 2025. petak	Tvrdo kuhana jaja Čaj s limunom i medom Voće	Polpete od tune i blitva s krumpirom Crni kruh	Jogurt 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.**

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 13. 1. 2025. – 17. 1. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
13. 1. 2025. ponedjeljak	Mliječni namaz Graham pecivo Čaj s limunom i medom Voće	Tjestenina na bolonjez umaku Zelena salata	Namaz od slanutka Raženi kruh
14. 1. 2025. utorak	Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade Voće	Juneće varivo s povrćem Integralni kruh	Savijača s jabukama
15. 1. 2025. srijeda	Školski sendvič ili integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Bistra juha Pečeni svinjski vrat s povrćem Cikla salata Crni kruh	Puding (domaći)
16. 1. 2025. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom Voće	Varivo od slanutka i poriluka sa suhim mesom Crni kruh	Kukuruzna kiflica Čaj s limunom i medom
17. 1. 2025. petak	Omlet s povrćem Čaj s limunom i medom Voće	Štapići od mozarelle Mahune žute s krumpirom Crni kruh	Kremasti jogurt s voćem i zobenim pahuljicama

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

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 1. 2025. – 24. 1. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
20. 1. 2025. ponedjeljak	Tamni klipić Acidofilno mlijeko Voće	Pašta šuta s junetinom Kupus salata	Voće ili voćna salata
21. 1. 2025. utorak	Savijača sa sirom Mlijeko Voće	Varivo od leće s ječmom i pancetom Crni kruh	Raženi kruh Maslac Med
22. 1. 2025. srijeda	Školski sendvič ili integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Mesne lasanje Zelena salata	Kolač od jogurta
23. 1. 2025. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće	Pileća juha Panirana piletina i rizi bizi Cikla salata Crni kruh	Namaz od tune Crni kruh
24. 1. 2025. petak	Omlet Čaj s limunom i medom Voće	Brudet od oslića i palenta Crni kruh	Jogurt s probiotikom Dvopek

Napomena: škola se pridržava i prilagođava uputama HZJZ o uvođenju zdrave prehrane učenicima.

Škola je zauzela pravo izmijene i prilagodbe sugeriranog jelovnik u slučaju poteškoća s dostavom i nabavkom navedenih namirnica.

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 27. 1. 2025. – 31. 1. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
27. 1. 2025. ponedjeljak	Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkama Mlijeko Voće	Varivo od miješanih grahorica Crni kruh	Štrudla od jabuka
28. 1. 2025. utorak	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće	Povrtna juha Pečena teletina s krumpirom Zelena salata	Voće
29. 1. 2025. srijeda	Školski sendvič ili integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Juneći gulaš s njokima Kupus salata Crni kruh	Integralni muffin s voćem
30. 1. 2025. četvrtak	Kukuruzni žganci s mlijekom Voće	Varivo od kobasica mahuna i krumpira Crni kruh	Domaća pileća pašteta Crni kruh
31. 1. 2025. petak	Omlet Čaj s limunom i medom Voće	Zelena tjestenina s kozicama Zelena salata s mrkvom	Čokoladni namaz Crni kruh

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 kurikulumu.
- 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](#).