

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 3. 2. 2025. – 7. 2. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>3. 2.2025. ponedjeljak</b>	Integralni kruh, sirni namaz s mrkvom Čaj s limunom i medom Voće	Tortellini s umakom od rajčice Zelena salata s kukuruzom	Frape od voća
<b>4. 2.2025. utorak</b>	Prosenka kaša (ili griz) s medom Voće	Varivo od junetine s povrćem Crni kruh	Kiflica Čaj s limunom i medom
<b>5. 2.2025. srijeda</b>	Integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Bistra juha Pečeni bataci s povrćem Integralni kruh	Kolač od voća
<b>6. 2.2025. četvrtak</b>	Zobena kaša Voće	Jota sa suhim mesom Integralni kruh	Integralni kruh, namaz od tune
<b>7. 2.2025. petak</b>	Omlet Čaj s limunom i medom Voće	Fishburger s blitvom i krumpirom Integralni kruh Sok od naranče 100%	Puding

**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 **10. 2. 2025. – 14. 2. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>10. 2.2025. ponedjeljak</b>	Sendvič s kuhanim jajetom Čaj, Voće	Varivo od miješanih grahorica i ječma Integralni kruh Voće ili voćna salata	Frape
<b>11. 2.2025. utorak</b>	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Špageti na bolonjski Zelena salata Voće	Kolač
<b>12. 2.2025. srijeda</b>	Đački integralni sendvič Čaj, voće	Juha Teleći rižoto Salata cikla Crni kruh	Voćna salata ili voće
<b>13. 2.2025. četvrtak</b>	Riža na mlijeku s kakao posipom Voće	Pileći medaljoni Lešo mahune s krumpirom Integralni kruh	Crni kruh, sirni namaz Čaj s limunom i medom
<b>14. 2.2025. petak</b>	Omlet Čaj s limunom i medom Voće	Oslić a la bakalar Zelena salata Integralni 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 17. 2. 2025. – 21. 2. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>17. 2.2025.</b> <b>ponedjeljak</b>	Corn flakes Kakao s medom Voće	Pašta šuta Zelena salata Integralni kruh	Polutvrđi sir, rajčica Crni kruh Čaj s limunom i medom
<b>18. 2.2025.</b> <b>utorak</b>	Čokoladni namaz, raženi kruh Mlijeko Voće	Juha Pileći rižoto s povrćem Zelena salata	Zlevanka (ili savijača)
<b>19. 2.2025.</b> <b>srijeda</b>	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Mesna štruga i pire krumpir Zelena salata Kruh	Voće ili voćna salata
<b>20. 2.2025.</b> <b>četvrtak</b>	Riža na mlijeku s kakao posipom Voće	Pašta fažol Integralni kruh	Namaz od slanutka Raženi kruh
<b>21. 2.2025.</b> <b>petak</b>	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom Voće	Pohani oslić s povrćem Zelena salata Kruh	Puding

**Napomena: škola se pridržava i prilagođava uputama HZJZ o uvođenju zdrave prehrane učenicima.**  
 Škola je zauzela pravo izmjene i prilagodbe sugeriranog jelovnika 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 ocijedene 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 specijaliteta) 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](#).