

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

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>3. 3. 2025. ponedjeljak</b>	Kukuruzni žganci sa svježim sirom i vrhnjem Voće	Varivo od poriluka i slanutka s kobasicama Crni kruh	Kroasan s čokoladom
<b>4. 3. 2025. utorak</b>	Integralni kruh i namazi Mlijeko Voće	Goveđi gulaš s palentom Integralni kruh Zelena salata	Voće
<b>5. 3. 2025. srijeda</b>	Tunjevina u graham pecivu Jogurt s probiotikom Voće	Oslić a la Bakalar s krumpirom Zelena salata s mrkvom Kruh	Zobeni keksi Čaj s limunom i medom
<b>6. 3. 2025. četvrtak</b>	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Teleći rižot Kupus salata Kruh	Pureća/pileća šunka Kruh sa sjemenkama
<b>7. 3. 2025. petak</b>	Kruh, šunka, sir i namazi Čaj s limunom i medom Voće	Zeleni rezanci s kozicama Integralni kruh Zelena salata	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 10. 3. 2025. – 14. 3. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>10. 3. 2025. ponedjeljak</b>	Integralni kruh i namazi Acidofilno mlijeko Voće	Mesne okruglice u umaku od rajčice i rizi – bizi Salata Kruh	Voće ili voćna salata
<b>11. 3. 2025. utorak</b>	Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade Voće	Varivo od mješavine mahunarki i povrća Kruh	Savijača s jabukama
<b>12. 3. 2025. srijeda</b>	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Pileća juha Pečeni bataci i krumpir Salata cikla Crni kruh	Puding (domaći)
<b>13. 3. 2025. četvrtak</b>	Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće	Gulaš s palentom Zelena salata s mrkvom Kruh	Namaz od slanutka Crni kruh
<b>14. 3. 2025. petak</b>	Omlet Čaj s limunom i medom Voće	Panirani oslić i blitva s krumpirom Kruh	Jogurt s probiotikom Dvopek

**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. 3. 2025. – 21. 3. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>17. 3. 2025. ponedjeljak</b>	Integralni kruh s namazom od slanutka i mrkvom Čaj, voće	Ječam i fažol sa suhim mesom Integralni kruh Kupus salata Voće	Kruh sa sirom i rajčicom
<b>18. 3. 2025. utorak</b>	Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom Voće	Juneća šnicla u umaku Pire krumpir Cikla Integralni kruh	Crni ili raženi kruh, maslac, med
<b>19. 3. 2025. srijeda</b>	Školski sendvič Voće	Mesne lasanje Crni kruh Zelena salata	Muffin
<b>20. 3. 2025. četvrtak</b>	Integralni kruh Pileća pašteta Mlijeko Voće	Dinstani kupus s kobasicom Lešo krumpir Integralni kruh	Voće ili kompot od voća
<b>21. 3. 2025. petak</b>	Tvrdo kuhana jaja integralni kruh Čaj, voće	Zapečena tjestenina sa sirom Zelena salata kruh	Savijača s jabukama ili višnjama

**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 **24. 3. 2025. – 28. 3. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>24. 3. 2025. ponedjeljak</b>	Sendvič s kuhanim jajetom Čaj, Voće	Varivo od miješanih grahorica i ječma Integralni kruh Voće ili voćna salata	Kiflica
<b>25. 3. 2025. utorak</b>	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Špageti na bolonjski Salata Voće	Banana kruh
<b>26. 3. 2025. srijeda</b>	Đački integralni sendvič Čaj, voće	Pileći paprikaš s noklicama Crni kruh Zobeni keksi	Voćna salata ili voće
<b>27. 3. 2025. srijeda</b>	Riža na mlijeku s kakao posipom Voće	Juha pileća s griz noklicama Pečena teletina s krumpir salatam Zelena salata s mrkvom	Crni kruh, polutvrđi sir Čaj s limunom i medom
<b>28. 3. 2025. srijeda</b>	Tvrdo kuhana jaja integralni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Školska pizza	Kremasti jogurt s voćem i zobenim pahuljicama

**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 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](#).