

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 31. 3. 2025. – 4. 4. 2025.

| DAN | Doručak (mliječni obrok) | Ručak | Užina |
|-------------------------------------|---|--|---------------------------|
| 31. 3. 2025. ponedjeljak | Sirni namaz, zobeno pecivo Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od leće i ječma s palentom i kobasicom Crni ili integralni kruh | Voćni jogurt |
| 1. 4. 2025. utorak | Žitne pahuljice s mlijekom Voće | Tjestenina u bolonjez umaku Zelena salata s mrkvom Voće | Crni kruh Pureća šunka |
| 2. 4. 2025. srijeda | Sendvič šunka - sir , namazi integralno pecivo Voće Čaj s limunom i medom | Bistra juha Pečeni pileći bataci Rizi bizi Zelena salata Integralni kruh | Jogurt, voće |
| 3. 4. 2025. Četvrtak | Kukuruzne i zobene pahuljice s voćem | Varivo od leće i ječma s palentom i kobasicom Integralni kruh | Kruh, maslac, med |
| 4. 4. 2025. petak | Omlet Integralni kruh Voće | File oslića i blitva s krumpirom Integralni kruh | Frape od voća s 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 7. 4. 2025. – 11. 4. 2025.

| DAN | Doručak (mliječni obrok) | Ručak | Užina |
|------------------------------------|--|--|----------------------|
| 7. 4. 2025. ponedjeljak | Savijača sa sirom ili štrukla Čaj, voće | Juneći gulaš s palentom Zelena salata Crni ili integralni kruh Voće | Voćni jogurt |
| 8. 4. 2025. utorak | Griz ili riža na mlijeku s kakao posipom Voće | Teleći rižoto Zelena salata s rotkvicom Integralni kruh | Voće, zobeni keksi |
| 9. 4. 2025. srijeda | Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće | Pileća juha Panirana pileća prsa i rizi bizi Integralni kruh | Voće |
| 10. 4. 2025. četvrtak | Muesli s mlijekom Voće | Varivo od čičvarde i poriluka i kranjskim kobasicama Integralni kruh | Kruh, pileća pašteta |
| 11. 4. 2025. petak | Tvrdo kuhana jaja , šunka i raženi kruh Čaj s limunom i medom Voće | Riblji štapić s povrćem Integralni kruh | Domaći puding |

**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 14. 4. 2025. – 18. 4. 2025.

| DAN | Doručak (mliječni obrok) | Ručak | Užina | |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| 14. 4. 2025. ponedjeljak | Čokoladne i zobene pahuljice Voće | Pašta šuta Zelena salata Kruh | Kukuruzni kruh Namaz od tune, slanutka i sira | |
| 15. 4. 2025. utorak | Integralni kruh Maslac, marmelada Jogurt s probiotikom | Pileći rižoto Salata (zelena salata, crveni radič i kukuruz) Sok od naranče (100%) | Frape od voća | |
| 16. 4. 2025. srijeda | Sendvič s kuhanim jajetom Voće | Juneća juha Teleće pečenje i pečeni krumpir Cikla salata Integralni kruh | Savijača s jabukama ili muffin s voćem | |
| 17. 4. 2025. četvrtak | <u>PROLIJETNI ODMOR</u> | | | |
| 18. 4. 2025. petak | | | | |

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 21. 4. 2025. – 25. 4. 2025.

| DAN | Doručak (mliječni obrok) | Ručak | Užina |
|-----------------------------|---|---|--|
| 21. 4. 2025. ponedjeljak | <u>USKRSNI PONEĐJELJAK</u> | | |
| 22. 4. 2025. utorak | Corn flakes Mlijeko Voće | Pohani pileći medaljoni Kuhani kelj s krumpirom Voće | Zobeni keksi ili krekeri Limunada |
| 23. 4. 2025. srijeda | Šareni sendvič Čaj Voće | Varivo od mahuna i kobasica Integralni kruh | Voće |
| 24. 4. 2025. četvrtak | "Frita" sa sezonskim povrćem Jogurt s probiotikom Crni kruh | Tjestenina u bolonjez umaku Zelena salata s rotkvicama Integralni kruh Voće | Crni kruh Domaća pileća pašteta ili namaz od slanutka Čaj s limunom i medom |
| 25. 4. 2025. petak | Razn inamazi i integralni kruh Čaj Voće | Tjestenina u umaku od kozica i tikvica Salata od ribane cikle i mrkve Integralni kruh | Puding domaći |

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

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **28. 4. 2025. – 30. 4. 2025.**

| DAN | Doručak (mliječni obrok) | Ručak | Užina |
|-------------------------------------|--|--|-------------------------|
| 28. 4. 2025. ponedjeljak | Tamno pecivo sa sjemenkama Jogurt s probiotikom Voće | Tjestenina u umaku od rajčice Zelena salata Kruh Voće | Kolač od mrkve i jabuke |
| 29. 4. 2025. utorak | Čokoladni namaz, raženi kruh Mlijeko Voće | Mesne lasanje Zelena salata s rotkvicama kruh Voće | Toast sa sirom |
| 30. 4. 2025. srijeda | Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće | Pečeni pileći bataci i povrtni rižoto Integralni kruh | Voće ili voćna salata |

**Napomena: škola se pridržava i prilagođava uputama HZJZ o uvođenju zdrave prehrane učenicima.
Škola je zauzela pravo o izmijene 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 svježije 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](#).