

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **1. 5. 2025. – 2. 5. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	
1. 5. 2025. četvrtak	Praznik rada			
2. 5. 2025. petak	Školska sendvič Voće	Osljć u umaku od povrća Kuhani krumpir Miješana salata Voće	Domaći puding	

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 5. 5. 2025. – 9. 5. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
5. 5. 2025. ponedjeljak	Zobeno pecivo Sirni namaz, ribana mrkva Jogurt s probiotikom Voće	Varivo od miješanih grahorica Integralni kruh Kupus salata	Savijača s jabukama
6. 5. 2025. utorak	Maslac, marmelada ili med Integralni kruh Mlijeko Voće	Pašta šuta Zelena salata kruh	Frape od voća
7. 5. 2025. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj Voće	Pečeni bataci / mix povrće Integralni kruh	Voće
8. 5. 2025. četvrtak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Teleći rižoto Kupus salata Kruh	Kukuruzna kiflica, čaj
9. 5. 2025. petak	Školska pizza petkom Voće	Panirani oslić Blitva s krumpirom Kruh	Jogurt s voćem i medom

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 **12. 5. 2025. – 16. 5. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
12. 5. 2025. ponedjeljak	Kukuruzni žganci s mlijekom Voće	Varivo od junetine s povrćem Integralni kruh	Tunjevina u graham pecivu
13. 5. 2025. utorak	Zobene pahuljice sa suhim voćem, medom i mlijekom Voće	Bistra juha Pileći rižoto Zelena salata Kruh	Crni kruh, polutvrđi sir
14. 5. 2025. srijeda	Šareni sendvič, čaj Voće	Mesne okruglice i pire krumpir Zelena salata Integralni kruh	Voće
15. 5. 2025. četvrtak	Kajgana Crni kruh s maslacem Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od poriluka, slanutka s pancetom i kobasicama Integralni kruh	Jogurt i integralno pecivo
16. 5. 2025. petak	Gris sa čokoladnim posipom Voće	Zelena tjestenina u umaku od kozice s tikvicama Integralni kruh	Zobeni keksi, voće

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 **19. 5. 2025. – 23. 5. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
19. 5. 2025. ponedjeljak	Graham pecivo Namaz od svježeg sira sa sjemenkama Kakao s medom Voće	Tjestenina u bolonjez umaku Crni kruh Kompot od kruške s ribanim orasima i medom	Zlevanka s tikvicama
20. 5. 2025. utorak	Prosena kaša s voćem (ili griz na mlijeku)	Bistra juha Teleći rižoto Zelena salata Kruh	Raženi kruh, marmelada
21. 5. 2025. srijeda	Đački integralni sendvič Voće	Musaka Zelena salata Integralni kruh	Voćni šareni ražnjići
22. 5. 2025. četvrtak	Domaća pileća ili riblja pašteta Raženi kruh Jogurt s probiotikom Voće	Fino varivo Integralni kruh	Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama
23. 5. 2025. petak	Školska pizza petkom Voće	Brudet Integralni kruh	Kremasti jogurt

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 26. 5. 2025. – 30. 5. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	
26. 5. 2025. ponedjeljak	Štrudla od jabuka Jogurt Voće	Juha Lešo meso i pire krumpir Umak od rajčica Kruh	Kukuruzni kruh Namaz od slanutka	
27. 5. 2025. utorak	Čokoladne i zobene pahuljice Voće	Pašta šuta Zelena salata Kruh	Raženi kruh Sirni namaz sa sjemenkama	
28. 5. 2025. srijeda	Sendvič s kuhanim jajetom Voće	Panirana piletina i duveđ Integralni kruh	Voće	
29. 5. 2025. četvrtak	Toast šunka pureća Crni kruh Bijela kava Voće	Školska pizza	Mliječni sladoled	
30. 5. 2025. petak	Dan državnosti			

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.

- 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.
- Nacionalne smjernice za prehranu učenika dostupne su na poveznici: [Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama.](#)