

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 8. 9. 2025. – 12. 9. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
9. 9. 2025. utorak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Tjestenina u umaku bolonjez Zelena salata	Savijača s višnjama ili jabukama
10. 9. 2025. srijeda	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Pećeni pileć bataci Rizi bizi Salata	Kremasti jogurt sa zobenim pahuljicama i voćem
11. 9. 2025. četvrtak	Pecivo sa sjemenkama Mliječni namaz ili namaz od tune Mlijeko Voće	Juneći gulaš sa krumpirom i bižima Integralni kruh	Voće
12. 9. 2025. petak	Kuhana jaja i integralni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Panirani oslić, blitva na lešo s krumpirom Integralni kruh	Puding (domaći)

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 **15. 9. 2025. – 19. 9. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
15. 9. 2025. ponedjeljak	Namazi i integralni kruh Voće	Bistra juha Teleći rižoto Sezonska salata	Štrudla od jabuka
16. 9. 2025. utorak	Griz (proso ili pahuljice) na mlijeku s kakao posipom i bademima Voće	Tjestenina u umaku od rajčice i pileći medaljoni Zelena salata	Crni kruh Čokoladni namaz
17. 9. 2025. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Goveđi gulaš s palentom Kupus salata Crni kruh	Voćni ražnjići ili voće
18. 9. 2025. četvrtak	Kukuruzni žganci s tekućim jogurtom Voće	Pečena svinjetina s povrćem	Crni kruh, maslac, šunka
19. 9. 2025. petak	Jaja s povrćem, integralni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Zeleni rezanci sa kozicama Miješana salata	Jogurt s voćem i 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 **22. 9. 2025. – 26. 9. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
22. 9. 2025. ponedjeljak	Pecivo s tvrdim sirom ili mliječnim namazom Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od mahuna s junetinom Crni kruh	Integralni muffin s voćem
23. 9. 2025. utorak	Savijača s jabukama Mlijeko	Lazanje u umaku bolonjez Crni kruh	Zobeni keksi Čaj s limunom i medom
24. 9. 2025. srijeda	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Panirana piletina, rizi bizi Zelena salata Integralni kruh	Crni kruh, sirni namaz
25. 9. 2025. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom cimetom i medom Voće	Bistra juha Lešo meso Krumpir salata Crni kruh	Kiflica, jogurt
26. 9. 2025. petak	Omlet i integralni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Školsak pizza petkom	Voće ili kompot

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 **29. 9. 2025. – 30. 9. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
29. 9. 2025. ponedjeljak	Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkama Mlijeko Voće	Pašta – šuta Zelena salata Crni kruh	Kukuruzna zlevanka
30. 9. 2025. utorak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Pašta fažol sa suhim mesom Integralni kruh	Banana kruh

- 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 specijaliteta) 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](#).