

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 1. 12. 2025. – 5. 12. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
1.12.2025. ponedjeljak	Graham pecivo Sirni namaz s vlascom Čaj s limunom i medom Voće	Tjestenina u bolonjez umaku Zelena salata Crni kruh	Kolač od mrkve i jabuke	1.179,74
2.12.2025. Utorak	Griz na mlijeku s komadićima čokolade Voće	Gulaš s palentom Zelena salata integralni kruh	Kremasti jogurt Kukuruzna kiflica	1.189,69
3.12.2025. Srijeda	Integralni šareni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Bistra juha Pohana piletina i rizi bizi Cikla Crni kruh	Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama i cimetom	1.185,05
4.12.2025. četvrtak	Zobena kaša sa suhim voćem	Pašta fažol s ječmom Domaće kobasice i suho meso	Raženi kruh Sirni namaz (ili namaz od slanutka)	1.129,28
5.12.2025. petak	Tvrdo kuhana jaja/integralni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Tjestenina s tunom Zelena salata Integralni kruh	Voćni šareni ražnjići ili voće	1.129,98

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

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
8.12.2025. ponedjeljak	Savijača sa sirom Jogurt s probiotikom Voće	Pašta šuta Zelena salata, radič i kukuruz Crni kruh	Zobeni keksi	1.214,86
9.12.2025. utorak	Riža na mlijeku s kakao posipom Voće	Teleći rižoto Kupus salata s mrkvom Integralni kruh	Marmelada ili med Integralni kruh Voće	1.183,37
10.12.2025. srijeda	Sendvič s kuhanim jajetom Voće	Bistra juha Teleće pečenje s krumpirom Zelena salata Raženi kruh	Toast sa sirom Čaj s limunom i medom	1.222,93
11.12.2025. četvrtak	Integralni kruh Namaz od graha, slanutka i tune Kakao s medom Voće	Leća s ječmom i povrćem Raženi kruh	Biskvit s voćem	1.204,30
12.12.2025. petak	Omlet Čaj s limunom i medom Voće	Oslić file Kus kus/heljda s povrćem Crni kruh	Domaći puding	1.198,45

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15. 12. 2025. – 19. 12. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
15.12.2025. ponedjeljak	Školski sendvič povrtni Jogurt s probiotikom Voće	Gulaš s krumpirom Zelena salata s mrkvom Integralni kruh	Savijača s jabukama	1.207,52
16.12.2025. utorak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Pečeni bataci i kelj lešo Integralni kruh Voće	Graham kruh Sirni namaz (ili domaća riblja ili pileća pašteta)	1.177,32
17.12.2025. srijeda	Integralni kruh, maslac, pureća šunka Acidofilno mlijeko Voće	Mesne okruglice pire krumpir Zelena salata Miješani kruh	Voćna salata	1.172,86
18.12.2025. četvrtak	Proso s bananom, medom i bademom Čaj od kamilice s medom i limunom	Jota Suho meso Crni kruh Voće	Pecivo sa sjemenkama Limunada	1.224,54
19.12.2025. petak	Omlet/ integralni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Pohani oslić s blitvom Integralni kruh	Jogurt s voćem	1.145,19

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22. 12. 2025. – 23. 12. 2025.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
22.12.2025. ponedjeljak	Žitarice s jogurtom i lanenim sjemenkama	Tjestenina u bolonjez umaku	Biskvit s voćem	1.138,75
23.12.2025. utorak	Integralni kruh Maslac, marmelada ili med Mlijeko Voće	Školska pizza	Voćni frape	1.180,32

- 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 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 kurikula.
- 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](#).
 - **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**

