

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **2. 3. 2026. – 6. 3. 2026.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
2. 3. 2026. ponedjeljak	Sendvič s kuhanim jajetom Čaj Voće	Gulaš s palentom Zelena salata	Frape od voća
3. 3. 2026. utorak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Okruglice pire krumpir Zelena salata s mrkvom Voće	Pureća šunka Crni kruh
4. 3. 2026. srijeda	Domaća riblja pašteta Kruh sa sjemenkama Voće	Varivo od kelja Crni kruh Savijača s jabukom	Jogurt s probiotikom Dvopek
5. 3. 2026. četvrtak	Kukuruzni žganci sa svježim sirom Voće Čaj	Pileća juha Pileći bataci i krumpir Cikla salata	Zobeni keksi
6. 3. 2026. petak	Omlet , integralni kruh Čaj Voće	Zeleni rezanci s kozicama Zelena salata	Voćna salata

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 9. 3. 2026. – 13. 3. 2026.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
9. 3. 2026. ponedjeljak	Savijača od sira Čaj Voće	Varivo od junetine s povrćem Integralni kruh	Raženi kruh Maslac
10. 3. 2026. utorak	Griz na mlijeku s kakao posipom i bademima Čaj Voće	Pileći file u umaku od gljiva i vrhnja s njocima Zelena salata Voće	Jogurt s borovnicama i medom
11. 3. 2026. srijeda	Integralni šareni sendvič Čaj Voće	Bistra juha Pečeni sinjski vrat s povrćem Crni kruh	Voće
12. 3. 2026. četvrtak	Omlet Integralni kruh Voće	Varivo od slanutka i poriluka Crni kruh	Graham pecivo Mliječni namaz
13. 3. 2026. petak	Raženi kruhi namazi Voće	Pohani oslić Blitva i krumpir Integralni kruh	Puding domaći

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16. 3. 2026. – 20. 3. 2026.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
16. 3. 2026. ponedjeljak	Griz na mlijeku s kakao posipom i bademima	Pašta šuta Zelena salata Miješani kruh	Muffin od brusnice i jogurta
17. 3. 2026. utorak	Cornflakes s mlijekom Voće	Teleći rižoto Zelena salata Integralni kruh	Integralni kruh i namazi
18. 3. 2026. srijeda	Školski sendvič šunka sir Voće	Bistra juha Plieći bataci s pečenim krumpirom Zelena salata Kukuruzni kruh	Integralni kruh Domaća pileća pašteta
19. 3. 2026. četvrtak	Žitarice s jogurtom i lanenim sjemenkama Voće	Varivo od leće s pancetom Integralni kruh	Kukuruzna kiflica Limunada
20. 3. 2026. petak	Omlet Čaj Voće	Pohani sir s povrćem Integralni kruh	Banana kruh

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23. 3. 2026. – 27. 3. 2026.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
23. 3. 2026. ponedjeljak	Pita sa sirom Čaj Voće	Tjestenina u bolonjez umaku Mix salata Voće	Kremasti jogurt
24. 3. 2026. utorak	Omlet s povrćem Jogurt Voće	Bistra juha Pljeskavica s povrćem Kukuruzni kruh	Integralni kruh Namaz od slanutka
25. 3. 2026. srijeda	Sendvič s tunjevinom Čaj Voće	Varivo od mladog kupusa sa suhim mersom Crni kruh Voće	Integralni muffin s voćem
26. 3. 2026. četvrtak	Žitne pahuljice s mlijekom, cimetom i medom Voće	Bistra juha Pohana pilećina rizi bizi Integralni kruh	Polutvrdi sir Crni kruh
27. 3. 2026. petak	Kuhana jaja Integralni kruh Jogurt Voće	Tjestenina u umaku od rajčice Zelena salata	Voćna salata s bademima

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.
- 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:; [Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama](#).