

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **6. 4. 2026. – 10. 4. 2026.**

| DAN                                | Doručak<br>(mliječni obrok)                                   | Ručak   | Užina                     |
|------------------------------------|---|---|---------------------------|
| <b>6. 4. 2026.<br/>ponedjeljak</b> | <b><u>USKRSNI Ponedjeljak</u></b>                             |   |                           |
| <b>7. 4. 2026.<br/>utorak</b>      | Žitne pahuljice s mlijekom<br>Voće                            | Varivo od junetine s povrćem<br>Integralni kruh                             | Crni kruh<br>Pureća šunka |
| <b>8. 4. 2026.<br/>srijeda</b>     | Namazi i integralni kruh<br>Voće<br>Čaj s limunom i medom     | Mesne okruglice u umaku od rajčice<br>Pire krumpir<br>Salata<br>Raženi kruh | Jogurt, voće              |
| <b>9. 4. 2026.<br/>četvrtak</b>    | Kukuruzne i zobene pahuljice s voćem                          | Pašta fažol<br>Domaće kobasice<br>Raženi kruh                               | Kruh, maslac, med         |
| <b>10. 4. 2026.<br/>petak</b>      | "Frita" sa sezonskim povrćem<br>Čaj s limunom i medom<br>Voće | Pohani oslić<br>blitva s krumpirom<br>Integralni kruh                       | Frage od voća             |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13. 4. 2026. – 17. 4. 2026.**

| DAN                                 | Doručak<br>(mliječni obrok)                               | Ručak  | Užina                       |
|-------------------------------------|---|--|-----------------------------|
| <b>13. 4. 2026.<br/>ponedjeljak</b> | Savijača sa sirom ili štrukla<br>Čaj, voće                | Teleći rižot<br>Crni ili integralni kruh<br>Voće                           | Sendvič s tunom             |
| <b>14. 4. 2026.<br/>utorak</b>      | Griz ili riža na mlijeku s kakao posipom<br>Voće          | Varivo od leće s pancetom<br>Integralni kruh                               | Voće, zobeni keksi          |
| <b>15. 4. 2026.<br/>srijeda</b>     | Đački integralni sendvič<br>Čaj s limunom i medom<br>Voće | Bistra juha<br>Lešo meso, pire krumpir i šalša<br>Crni ili integralni kruh | Savijača s jabukom          |
| <b>16. 4. 2026.<br/>četvrtak</b>    | Muesli s mlijekom<br>Voće                                 | Pečena bataci s povrćem<br>Salata<br>Integralni kruh                       | Kruh, domaća pileća pašteta |
| <b>17. 4. 2026.<br/>petak</b>       | Fritaja s povrćem<br>Čaj s limunom i medom<br>Voće        | Kozice s zelenim rezancima<br>Zelena salata<br>Integralni kruh             | Kremasti jogurt             |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20. 4. 2026. – 24. 4. 2026.**

| DAN                                 | Doručak<br>(mliječni obrok)                                       | Ručak  | Užina  |
|-------------------------------------|---|--|--|
| <b>20. 4. 2026.<br/>ponedjeljak</b> | Zobena kaša<br>Voće   | Tjestenina s umakom od rajčice, tikvicama i gljivama<br>Zelena salata<br>Voćna salata s bademima | Kukuruzni kruh<br>Namaz od tune, slanutka i sira                                     |
| <b>21. 4. 2026.<br/>utorak</b>      | Čokoladni namaz, raženi kruh<br>Mlijeko<br>Voće                   | Panirani pileći file<br>dinstano povrće<br>Integralni kruh                                       | Toast sa sirom   |
| <b>22. 4. 2026.<br/>srijeda</b>     | Šareni sendvič<br>Čaj<br>Voće                                     | Mesne lazanje<br>Zelena salata   | Kolač s jogurtom   |
| <b>23. 4. 2026.<br/>četvrtak</b>    | "Frita" sa sezonskim povrćem<br>Jogurt s probiotikom<br>Crni kruh | Proljetno varivo<br>Raženi kruh  | Crni kruh<br>Domaća pileća pašteta ili namaz od<br>slanutka<br>Čaj s limunom i medom |
| <b>24. 4. 2026.<br/>petak</b>       | Griz ili riža na mlijeku s kakao posipom                          | Tjestenina u umaku od rajčice<br>Zelena salata s ribanom mrkvom                                  | Puding domaći  |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27. 4. 2026. – 30. 4. 2026.**

| DAN                                 | Doručak<br>(mliječni obrok)                                   | Ručak  | Užina                                |
|-------------------------------------|---|--|--------------------------------------|
| <b>27. 4. 2026.<br/>ponedjeljak</b> | Integralni kruh i sirni namaz<br>Jogurt s probiotikom<br>Voće | Tjestenina u bolonjez umaku<br>Zelemna salata              | Kolač od mrkve i jabuke              |
| <b>28. 4. 2026.<br/>utorak</b>      | Corn flakes<br>Mlijeko<br>Voće                                | Bistra juha<br>Pečena teletina s krumpirom<br>Salata cikla | Zobeni keksi ili krekeri<br>Limunada |
| <b>29. 4. 2026.<br/>srijeda</b>     | Đački integralni sendvič<br>Čaj s limunom i medom<br>Voće     | Juneći gulaš s njokima<br>Kupus salata                     | Voće ili voćna salata                |
| <b>30. 4. 2026.<br/>četvrtak</b>    | Žitne pahuljice s mlijekom<br>cimetom i medom<br>Voće         | Školski hamburger  | Riblji namaz<br>Crni 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 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](#).