

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 4. 5. 2026. – 8. 5. 2026.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>4. 5. 2026. ponedjeljak</b>	Zobeno pecivo Sirni namaz, ribana mrkva Jogurt s probiotikom Voće	Teleći rižoto Integralni kruh Zelena salata	Savijača s jabukama
<b>5. 5. 2026. utorak</b>	Maslac, marmelada ili med Integralni kruh Mlijeko Voće	Varivo od junetine s povrćem Integralni kruh	Frape od voća
<b>6. 5. 2026. srijeda</b>	Đački integralni sendvič Čaj Voće	Bistra juha Pečeni bataci s povrćem Zelena salata	Voće
<b>7. 5. 2026. četvrtak</b>	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Proljetno varivo	Kukuruzna kiflica, čaj
<b>8. 5. 2026. petak</b>	Omlet Voće	Tjestenina s tunom Zelena salata	Kremasti jogurt

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **11. 5. 2026. – 15. 5. 2026.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>11. 5. 2026. ponedjeljak</b>	Kukuruzni žganci s mlijekom Voće	Pašta šuta Zelena salata Crni kruh	Kompot od kruške s ribanim orasima i medom
<b>12. 5. 2026. utorak</b>	Zobene pahuljice sa suhim voćem, medom i mlijekom Voće	Panirana piletina Rizi bizi Zelena salata	Crni kruh, polutvrđi sir
<b>13. 5. 2026. srijeda</b>	Šareni sendvič, čaj Voće	Mesne okruglice i pire krumpir Zelena salata Integralni kruh	Voće
<b>14. 5. 2026. četvrtak</b>	Kajgana Crni kruh Čaj s limunom i medom Voće	Proljećno varivo	Jogurt i integralno pecivo
<b>15. 5. 2026. petak</b>	Domaći puding Voće	Panirani oslić Blitva i krumpir	Frape od voća

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **18. 5. 2026. – 22. 5. 2026.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>18. 5. 2026. ponedjeljak</b>	Graham pecivo Namaz od svježeg sira sa sjemenkama Kakao s medom Voće	Tjestenina u bolonjez umaku Zelena salata	Integralni muffin s voćem
<b>19. 5. 2026. utorak</b>	Prosena kaša s voćem ( ili griz na mlijeku)	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire krumpir Zelena salata Voće	Raženi kruh, marmelada
<b>20. 5. 2026. srijeda</b>	Đački integralni sendvič Voće	Pečeni svinjski vrat s povrćem Miješani kruh	Voćni šareni ražnjići
<b>21. 5. 2026. četvrtak</b>	Domaća pileća ili riblja pašteta Raženi kruh Jogurt s probiotikom Voće	Povrtna juha Piletina pečena, mlinci Miješana salata	Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama
<b>22. 5. 2026. petak</b>	Kajgana Voće	Zelena tjestenina i kozice Zelena salata s rotkvicama	Jogurt s voćem

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **25. 5. 2026. – 29. 5. 2026.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
<b>25. 5. 2026. ponedjeljak</b>	Zagorski štrukli Jogurt Voće	Pileći medaljoni i tjestenina u umaku od rajčica Zelena salata	Kukuruzni kruh Namaz od slanutka
<b>26. 5. 2026. utorak</b>	Čokoladne i zobene pahuljice Voće	Rižoto od piletine Kupus salata Voćna salata s medom i orasima	Raženi kruh Sirni namaz sa sjemenkama
<b>27. 5. 2026. srijeda</b>	Sendvič s kuhanim jajetom Voće	Lazanje u bolonjez umaku Zelena salata	Biskvit s Voćem
<b>28. 5. 2026. četvrtak</b>	Toast šunka pureća Crni kruh Bijela kava Voće	Varivo od mahuna s pancetom i kobasicama Integralni kruh	Mliječni sladoled
<b>29. 5. 2026. petak</b>	Omljet s povrćem Voće	Školska pizza	Zobeni keksi, voće

- 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 specijaliteti) 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](#).