

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 6. 10. 2026. – 9. 10. 2026

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
6.10.2026. utorak	Zobena kaša na mlijeku sa suhim voćem Voće	Mesne okruglice, pire krumpir Zelena salata Kruh	Crni kruh Maslac, marmelada Čaj
7.10.2026. srijeda	Integralni šareni sendvič Jogurt s probiotikom, voće	Bistra juha Teleći rižoto Salata cikla Kruh	Voće
8.10.2026. četvrtak	Crni ili integralni kruh Namaz od mahunarki Mlijeko Voće	Varivo od leće i ječma sa suhim mesom Kruh	Pire od jabuka sa zobenim pahuljicama
9.10.2026. petak	Omlet s povrćem, kruh Čaj, voće	Riblji file i blitva s krumpirom Kruh	Frape od voća

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 **12.10.2026. – 16.10.2026** – Tjedan školskog doručka

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
12.10.2026. ponedjeljak	TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA	Bistra juha Pileći medaljoni i rizi bizi Kruh	Kolač od mrkve i jabuke
13.10.2026. utorak		Juneći gulaš s palentom Zelena salata Kruh	Puding (domaći)
14.10.2026. srijeda		Lazanje s umakom bolonjez Zelena salata	Voće
15.10.2026. četvrtak		Pašta fažol Suho meso Kruh	Raženi kruh, maslac, med
16.10.2026. petak		Zeleni rezanci s kozicama Zelena salata Kruh	Mafin s voćem

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 **19.10.2026. – 23.10.2026.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
19.10.2026. ponedjeljak	Muesli žitarice s mlijekom Voće	Bistra juha Lešo meso i krumpir salata Kruh	Namaz od lješnjaka i kakaa Integralni kruh
20.10.2026. utorak	Tvrdo kuhana jaja Kruh sa sirnim namazom Čaj s limunom i medom	Varivo od slanutka i poriluka Sa suhim mesom	Mramorni kolač
21.10.2026. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj, voće	Panirana piletina, rizi bizi Zelena salata Kruh	Mliječni namaz Integralni kruh
22.10.2026. četvrtak	Raženi kruh Namaz od graha, slanutka i tune Jogurt s probiotikom, voće	Pašta šuta Kupus salata Kruh	Frape od banane s medom
23.10.2026. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom Voće	Panirani oslić Lešo kelj Kruh	Voćni jogurt

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 **26.10.2026. – 30.10.2026.**

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina
26.10.2026. ponedjeljak	"Frita" sa sezonskim povrćem Jogurt s probiotikom Crni kruh	Mesne okruglice u umaku s pire krumpirom Miješana salata Kruh	Kolač s grizom i čokoladom
27.10.2026. utorak	Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade Voće	Pileći rižoto Zelena salata Kruh	Raženi kruh, maslac, med ili marmelada
28.10.2026. srijeda	Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od graha i ječma sa suhim mesom Kruh	Voće
29.10.2026. četvrtak	Žitne pahuljice s jogurtom i suhim voćem Jabuka	Teleće pečenje s krumpirom Salata cikla Kruh	Integralni keksi i čaj
30.10.2026. petak	Integralni kruh i sirni namaz Čaj s limunom i medom Voće	Školska pizza	Voće

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 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](#).