

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |
|  | **. ponedjeljak** | Prvi dan škole | | |
|  | **utorak** | Griz na mlijeku s čokoladom  Voće | Bistra juha  Panirani pileći file  Pire krumpir  Zelena salata | Puding (domaći),  Voće |
|  | **srijeda** | Školski sendvič  Čaj s limunom i medom  Voće | Okruglice u umaku od rajčice  Pire krumpir  Cikla i mrkva | Savijača sa sirom  Voće |
|  | **četvrtak** | Pahuljice čokoladne  Jogurt  Voće | Pileća juha  Pečena piletina, pečeni krumpir,  Miješana salata Crni kruh | Raženi kruh, šunka, tvrdi sir Čaj s limunom i medom  Voće |
|  | **petak** | Čokoladne i zobene žitarice s mlijekom  Voće | Bistra juha  Školska pizza petkom  Zelena salata | Kolač od jogurta  Voće |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **15. – 19.09.2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | Marenda |
|  | **ponedjeljak** | Integralni kruh  Namaz od čokolade  Čaj s limunom i medom  Voće | Bistra juha  Bolonjeze Zelena salata s kukuruzom | Kolač od mrkve  Voće | Školski sendvič  sa sirom, šunkom, namazom i salatom  Voće |
|  | **utorak** | Savijača s jabukama Kakao | Sekeli gulaš, pire krumpir  Raženi kruh  Salata cikle | Raženi kruh, čokoladni namaz | Kolač od mrkve  jogurt |
|  | **srijeda** | Integralni šareni sendvič  Čaj s limunom i medom Voće | Bistra juha  Pečeni batak s povrćem  Krumpir pire | Kolač od višanja  Voće | Burek  Jogurt |
|  | **četvrtak** | Čokoladne kuglice  Mlijeko  Voće | Povrtna juha  Kosani odrezak, rižoto s ciklom  Zelena salata s mrkvom | Integralni kruh, sirni namaz ili maslac i marmelada  Voće | Kolač od višanja  Voće |
|  | **petak** | Raženi kruh  Kajgana  Voće | Bistra juha  Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom | Savijača sa sirom  Jogurt | Savijača sa sirom  Jogurt |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **22.– 30.09.2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **ponedjeljak** | Sendvič sa sirom  Čaj s limunom i medom  Voće | Varivo od graška i mrkve s noklicama Crni kruh  Salata od rajčica i kukumara | Štrudel od jabuka i tikvica  Voće | Školski sendvič  sa sirom, šunkom, namazom i salatom |
|  | **. utorak** | Žitarice s čokoladom i mlijekom  Voće | Juneća šnicla u umaku, njoki  Zelena salata | Raženi kruh s namazom  Jogurt | Kolač od višanja  Voće |
|  | **srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj s limunom i medom Voće | Bistra juha  Varivo od graha s junjetinom  Crni kruh | Kolač od višanja  Voće | Burek  Jogurt |
|  | **četvrtak** | Raženi kruh, šunka, tvrdi sir Čaj s limunom i medom  Voće | Panirana pileća prsa  Krpice sa zeljem Cikla salata | Kolač od mrkve  Jogurt | Kolač od mrkve  Jogurt |
|  | **petak** | Kuhano jaje  Kukuruzno pecivo, jogurt  Voće | Bistra juha  Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom | Domaći puding  Voće | Savijača sa sirom  Jogurt |
|  | **ponedjeljak** | Savijača s jabukama Kakao | Bistra juha  Punjene paprike  Pire krumpir  Zelena salata | Integralni kruh, sirni namaz ili maslac i marmelada  Voće | Školski sendvič  sa sirom, šunkom, namazom i salatom  Voće |
|  | **utorak** | Raženi kruh  Kajgana  Voće | Povrtna juha  Burger  Salata | Domaći puding  Voće | Savijača sa sirom  Jogurt |
|  |



* 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 zajutrak/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: Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi ; [Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama](https://www.hdnd.hr/wp-content/uploads/2015/05/Nacionalne_smjernice_za_prehranu_ucenika_u_osnovnim_skolama.pdf).

