

 Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **1. 10. 2025. – 3. 10. 2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Marenda** |
|  | **1. 10. 2025.srijeda** | Školski sendvič Čaj, voće | Špageti na bolonjski Kupus salataVoće | Savijača sa sirom Voće | Školski sendvič (namaz, bublica, sir šunka) |
|  | **2. 10. 2025.četvrtak** | Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkamaMlijekoVoće | Povrtna juha Pečena piletina, mlinci Zelena salata s rajčicom | Kiflica Čaj s limunom i medomVoće | Kolač od jabuka i tikvicaJogurt |
|  | **3. 10. 2025.petak** | Školska pizza petkom Čaj, voće  | Juha od rajčice s rižomRiblji file, blitva s krumpirom Cikla salata  | Tost tvrdim siromJogurt s voćem  | Savijača sa sirom Voće |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **6.10.2025. – 10.10.2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **6.10.2025.ponedjeljak** | Pecivo sa sjemenkamaSirni namaz Čaj, voće | Kremasto varivo od leće i bučeKupus salataCrni kruh | Kolač od mrkve i jabukeJOgurt | Kolač od mrkve i jabukeJogurt |
|  | **7.10.2025.utorak** | KajganaIntegralni krVoće  | Špageti na bolonjski Kupus salataVoće | Crni kruhMaslac, marmelada Čaj  | Sendvič sa kajganom sirom, zelenom salatom i rajčicom |
|  | **8.10.2025.srijeda** | Integralni šareni sendvič Jogurt s probiotikomVoće  | Fino varivo Crni kruh | Kukuruzna pita s jogurtom i sirom Voće | Burger |
|  | **9.10.2025.četvrtak** | PecipaleNamaz Mlijeko Voće  | Bistra juha Burger ( juneće meso, sir, kečap, zelena salata i rajčica) | Domaći pudingBanana | Integralni sendvič s purećom šunkom, sirom i svježim povrćem |
|  | **10.10.2025.petak** | Školska pizza petkom Čaj, voće  | Bistra juha FishburgerMiješana salata | Tost tvrdim siromJogurt s voćem  | Savijača sa sirom Voće |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **13.10.2025. – 17.10.2025.**

**Tjedan školskog doručka**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **13.10.2025.ponedjeljak** | **TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA** | Varivo od graška s kobasicamaPolubijeli ili crni kruhVoće | Kolač od mrkveJogurt |  |
|  | **14.10.2025.utorak** | Bistra juha s tjesteninom Junetina ili govedina na lešo Pire krumpir, umak od rajčice Crni kruh  | Puding (domaći)Voće | Integralni sendvič s purećom šunkom, sirom i svježim povrćem |
|  | **15.10.2025.srijeda** | Varivo od puretine i ječma s povrćem Crni ili integralni kruh Kolač od jogurta | Savijača sa siromVoće  | Kolač od jabukaJogurt |
|  | **16.10.2025.četvrtak** | Juha pileća s griz noklicamaMusaka s mesom i povrćem Miješana salata |  Raženi kruh, maslac, medVoće | Burger |
|  | **17.10.2025.petak** | Krem juha od povrća Tjestenina s tunom u crvenom umaku Zelena salata s mrkvom | Domaći puding Banana  | Savijača sa sirom Voće |



Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20.10.2025. – 24.1 0.2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **20.10.2025.ponedjeljak** | Raženi kruhNamaz ( čokolada, sir ili marmelada)Jogurt s probiotikomVoće | Tjestenina u umaku od rajčice Kupus salata | Kiflica Čaj s limunom i medomVoće | Biskvit s voćem Jogurt |
|  | **21.10.2025.utorak** | PecipaleNamaz ( sir, čokolada) Voće | Junetina u umaku NjokiZelena salataKompot ili voće  | Biskvit s voćem Jogurt | Integralni sendvič s purećom šunkom, sirom i svježim povrćem |
|  | **22.10.2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj, s limunom i medomVoće | Varivo od grahaCrni kruhZobeni keks | Kruh, mliječni namazVoće  | Sendvič s kajganom, sirom i zelenom salatom |
|  | **23.10.2025.četvrtak** | KajganaIntegralni kruhČaj s limunom i medomVoće  | Povrtna juha s prosom Pečena piletina, krpice sa zeljem Zelena salata s mrkvom | Savijača sa siromVoće | Kolač od jabuka i tikvicaJogurt |
|  | **24.10.2025.petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medomVoće | Oslić u umaku od povrćaKuhani krumpirMiješana salata | Domaći pudingBanana | Savijača sa siromVoće |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  |  |
|  | **27.10.2025.ponedjeljak** | Crni kruhNamaz Jogurt s probiotikomVoće | Varivo od slanutka i povrćaIntegralni kruhZelena salata i rajčica  | Kolač s jogurtom i grizom Voće | Kolač od mrkveVoće  |
|  | **28.10.2025.utorak** | Pura na mlijeku s komadićima čokolade Voće  | Sarma Pire od krumpira Crni ili integralni kruh  | Raženi kruh,maslac, med ili marmeladaVoće  | Integralni sendvič s purećom šunkom, sirom i svježim povrćem |
|  | **29.10.2025.srijeda** | Školski sendvičČaj s limunom i medomVoće  | Varivo od keljaCrni kruh Kupus salata | Banana KruhVoće  | Burger |
|  | **30.10.2025.četvrtak** | Čokoladne kuglice s mlijekomVoće | Panirana pileća prsa RIŽI - BIŽIzelena salata | Kolač od mrkveJogurt  | Kolač od jabuka i tikvicaJogurt |
|  | **31.10.2025.****petak** | Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom Voće | Riblji brudet PalentaZelena salata | Raženi kruh, namaz od sir Voće | Savijača sa sirom Voće |

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **27.10.2025. – 31.10.2025.**



* 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](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2012_12_146_3164.html) ; [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).

