

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 salata Voće | Savijača sa sirom  Voće | Školski sendvič  (namaz, bublica, sir šunka) |
|  | **2. 10. 2025. četvrtak** | Jaje kuhano, pecivo sa sjemenkama Mlijeko  Voće | Povrtna juha  Pečena piletina, mlinci  Zelena salata s rajčicom | Kiflica  Čaj s limunom i medom  Voće | Kolač od jabuka i tikvica  Jogurt |
|  | **3. 10. 2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj, voće | Juha od rajčice s rižom Riblji file, blitva s krumpirom  Cikla salata | Tost tvrdim sirom  Jogurt 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 sjemenkama  Sirni namaz  Čaj, voće | Kremasto varivo od leće i buče  Kupus salata  Crni kruh | Kolač od mrkve i jabuke  JOgurt | Kolač od mrkve i jabuke  Jogurt |
|  | **7.10.2025. utorak** | Kajgana  Integralni kr  Voće | Špageti na bolonjski  Kupus salata Voće | Crni kruh  Maslac, marmelada  Čaj | Sendvič sa kajganom sirom, zelenom salatom i rajčicom |
|  | **8.10.2025. srijeda** | Integralni šareni sendvič  Jogurt s probiotikom  Voće | Fino varivo  Crni kruh | Kukuruzna pita s jogurtom i sirom  Voće | Burger |
|  | **9.10.2025. četvrtak** | Pecipale  Namaz  Mlijeko  Voće | Bistra juha  Burger  ( juneće meso, sir,  kečap, zelena salata i rajčica) | Domaći puding  Banana | Integralni sendvič s purećom šunkom, sirom i svježim povrćem |
|  | **10.10.2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj, voće | Bistra juha  Fishburger  Miješana salata | Tost tvrdim sirom  Jogurt 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 kobasicama  Polubijeli ili crni kruh  Voće | Kolač od mrkve  Jogurt |  |
|  | **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 sirom  Voće | Kolač od jabuka  Jogurt |
|  | **16.10.2025. četvrtak** | Juha pileća s griz noklicama  Musaka s mesom i povrćem  Miješana salata | Raženi kruh, maslac, med  Voće | 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 kruh  Namaz ( čokolada, sir ili marmelada)  Jogurt s probiotikom  Voće | Tjestenina u umaku od rajčice  Kupus salata | Kiflica  Čaj s limunom i medom  Voće | Biskvit s voćem  Jogurt |
|  | **21.10.2025. utorak** | Pecipale  Namaz ( sir, čokolada)  Voće | Junetina u umaku  Njoki  Zelena salata  Kompot ili voće | Biskvit s voćem  Jogurt | Integralni sendvič s purećom šunkom, sirom i svježim povrćem |
|  | **22.10.2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj, s limunom i medom  Voće | Varivo od graha Crni kruh  Zobeni keks | Kruh, mliječni namaz  Voće | Sendvič s kajganom, sirom i zelenom salatom |
|  | **23.10.2025. četvrtak** | Kajgana  Integralni kruh  Čaj s limunom i medom  Voće | Povrtna juha s prosom  Pečena piletina, krpice sa zeljem  Zelena salata s mrkvom | Savijača sa sirom  Voće | Kolač od jabuka i tikvica  Jogurt |
|  | **24.10.2025. petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Oslić u umaku od povrća  Kuhani krumpir  Miješana salata | Domaći puding  Banana | Savijača sa sirom  Voće |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** |  |
|  | **27.10.2025. ponedjeljak** | Crni kruh  Namaz  Jogurt s probiotikom  Voće | Varivo od slanutka i povrća  Integralni kruh  Zelena salata i rajčica | Kolač s jogurtom i grizom  Voće | Kolač od mrkve  Voće |
|  | **28.10.2025. utorak** | Pura na mlijeku s komadićima čokolade  Voće | Sarma  Pire od krumpira  Crni ili integralni kruh | Raženi kruh,  maslac, med ili marmelada  Voće | Integralni sendvič s purećom šunkom, sirom i svježim povrćem |
|  | **29.10.2025. srijeda** | Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od kelja Crni kruh  Kupus salata | Banana Kruh  Voće | Burger |
|  | **30.10.2025. četvrtak** | Čokoladne kuglice s mlijekom  Voće | Panirana pileća prsa  RIŽI - BIŽI zelena salata | Kolač od mrkve  Jogurt | Kolač od jabuka i tikvica  Jogurt |
|  | **31.10.2025.**  **petak** | Školska pizza petkom  Čaj s limunom i medom  Voće | Riblji brudet  Palenta  Zelena 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).

