

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **29. 9. 2025.ponedjeljak** | Pecivo s hrenovkomJogurtVoće | Varivo od miješanih grahorica Crni kruh  | Štrudla s siromMlijeko |  |
|  | **30. 9. 2025.utorak** | Kit-Kat pahuljiceVoće  | Špageti na bolonjski Zelena salataCrni kruh | Voće |  |
|  | **1. 10. 2025.srijeda** | Školski sendvič Jogurt, voće | Varivo od kelja i junetineCrni kruh  | Piroška sa siromMlijeko |  |
|  | **2. 10. 2025.četvrtak** | Gris sa kakao posipomVoće | Svinjsko pečenje s kupus flekicamaCrni kruh | Jogurt s voćem |  |
|  | **3. 10. 2025.petak** | Mliječno pecivo i namaz od tuneČaj, voće  | Rižoto od morskih plodovaSalata od cikle | Kiflica, nutella namazMlijeko |  |





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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **6.10.2025.ponedjeljak** | Zobena kaša s komadićima čokoladeVoće | Kremasto varivo od leće i bučeCrni kruh | Kolač od jabuke | 1.128,32 |
|  | **7.10.2025.utorak** | Pecivo šunka-sirVoćni čajvoće | Sekeli gulaš, palentaCrni kruh | Crni kruhMaslac, marmelada  | 1.215,44 |
|  | **8.10.2025.srijeda** | Školska pizzaJogurt s probiotikom, Voće | Fino varivo Crni kruh  | Voće | 1.200,98 |
|  | **9.10.2025.četvrtak** | Pileća pašteta i mliječno pecivoČajVoće  | Pureća pljeskavica Šareni pire Cikla salata   | Kolač od višnje | 1.175,45 |
|  | **10.10.2025.petak** | Kuhano jaje, mliječno pecivoMargo namaz, jogurtVoće  | Tjestenina s tunjevinomZelena salata | Voće | 1.182,10 |

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

**Tjedan školskog doručka**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **13.10.2025.ponedjeljak** | **TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA** | Varivo od graška s noklicamaPolubijeli ili crni kruhVoće | KiflicaJogurt s probiotikom  | - |
|  | **14.10.2025.utorak** | Piletina na lešo Pire krumpir, umak od rajčice Kukuruzni kruh  | Puding (domaći) |  - |
|  | **15.10.2025.srijeda** | Varivo od puretine i ječma s povrćem Polubijeli kruh | Voće  | - |
|  | **16.10.2025.četvrtak** | Musaka s mesom i povrćem Miješana salata |  Raženi kruh, maslac, med | - |
|  | **17.10.2025.petak** | Kuhano jaje,špinat,pire krumpirCrni kruh | Mafin s voćem  | - |





Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **20.10.2025. – 24.10.2025.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **20.10.2025.ponedjeljak** | Savijača s siromMlijeko  | Tortellini sa špinatom u umaku od rajčice Kupus salataVoće  | Zobeni keksi Mlijeko | 1.227,16 |
|  | **21.10.2025.utorak** | Muesli žitarice s mlijekom Voće | Mesne okruglice sa umakom od rajčicePire krumpirKruhvoće | Biskvit s voćem  | 1.214,84 |
|  | **22.10.2025.srijeda** | Đački integralni sendvičČaj, voće | Fino varivo s noklicamaCrni kruh | Kruh, mliječni namaz  | 1.241,15 |
|  | **23.10.2025.četvrtak** | Puding od čokoladevoće  | Pečena piletina i mlinciZelena salata  | voće | 1.161,30 |
|  | **24.10.2025.petak** | Buhtle od pekmezaKakaoVoće | Riblji štapićiRizi-biziKukuruzni kruhvoće | Voćni grčki jogurt | 1.163,24 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak** **(mliječni obrok)**  | **Ručak** | **Užina**  | **Energetska vrijednost**  |
|  | **27.10.2025.ponedjeljak** | Pecivo šunka sirČaj | Varivo od slanutka i povrćaIntegralni kruhKompot | Kolač s jogurtom i grizom  | 1.176,53 |
|  | **28.10.2025.utorak** | Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade Voće  | Pisanica StephaniePire od krumpira i cvjetačeCrni ili integralni kruh  | Raženi kruh,maslac, med ili marmelada  | 1.203,01 |
|  | **29.10.2025.srijeda** | Školski sendvičČaj s limunom i medomVoće  | Varivo od kelja s svinjetinomCrni kruh Zobeni keksi  | Voće  | 1.137,21 |
|  | **30.10.2025.četvrtak** | Žitne pahuljice s jogurtom i suhim voćemJabuka  | Panirana pileća prsa u sezamuRižoto s tikvicamaCikla  | Kiflica Čokoladno mlijeko  | 1.157,79 |
|  | **31.10.2025.****petak** | Piroška sa siromČaj | Riblji brudet PalentaZelena salataVoće  | PecivoNutellamlijeko | 1.134,97 |

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).

