

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 hrenovkom  Jogurt  Voće | Varivo od miješanih grahorica  Crni kruh | Štrudla s sirom Mlijeko |  |
|  | **30. 9. 2025. utorak** | Kit-Kat pahuljice Voće | Špageti na bolonjski  Zelena salata  Crni kruh | Voće |  |
|  | **1. 10. 2025. srijeda** | Školski sendvič  Jogurt, voće | Varivo od kelja i junetine Crni kruh | Piroška sa sirom Mlijeko |  |
|  | **2. 10. 2025. četvrtak** | Gris sa kakao posipom Voće | Svinjsko pečenje s kupus flekicama Crni kruh | Jogurt s voćem |  |
|  | **3. 10. 2025. petak** | Mliječno pecivo i namaz od tune Čaj, voće | Rižoto od morskih plodova Salata od cikle | Kiflica, nutella namaz Mlijeko |  |





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 čokolade Voće | Kremasto varivo od leće i buče  Crni kruh | Kolač od jabuke | 1.128,32 |
|  | **7.10.2025. utorak** | Pecivo šunka-sir  Voćni čaj  voće | Sekeli gulaš, palenta Crni kruh | Crni kruh  Maslac, marmelada | 1.215,44 |
|  | **8.10.2025. srijeda** | Školska pizza Jogurt s probiotikom,  Voće | Fino varivo  Crni kruh | Voće | 1.200,98 |
|  | **9.10.2025. četvrtak** | Pileća pašteta i mliječno pecivo Čaj Voće | Pureća pljeskavica  Šareni pire  Cikla salata | Kolač od višnje | 1.175,45 |
|  | **10.10.2025. petak** | Kuhano jaje, mliječno pecivo Margo namaz, jogurt Voće | Tjestenina s tunjevinom Zelena 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 noklicama  Polubijeli ili crni kruh  Voće | Kiflica  Jogurt 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 krumpir  Crni 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 sirom  Mlijeko | Tortellini sa špinatom u umaku od rajčice  Kupus salata  Voće | Zobeni keksi  Mlijeko | 1.227,16 |
|  | **21.10.2025. utorak** | Muesli žitarice s mlijekom  Voće | Mesne okruglice sa umakom od rajčice  Pire krumpir  Kruh  voće | Biskvit s voćem | 1.214,84 |
|  | **22.10.2025. srijeda** | Đački integralni sendvič  Čaj, voće | Fino varivo s noklicama Crni kruh | Kruh, mliječni namaz | 1.241,15 |
|  | **23.10.2025. četvrtak** | Puding od čokolade  voće | Pečena piletina i mlinci Zelena salata | voće | 1.161,30 |
|  | **24.10.2025. petak** | Buhtle od pekmeza Kakao Voće | Riblji štapići  Rizi-bizi  Kukuruzni kruh  voće | Voćni grčki jogurt | 1.163,24 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DAN** | **Doručak**  **(mliječni obrok)** | **Ručak** | **Užina** | **Energetska vrijednost** |
|  | **27.10.2025. ponedjeljak** | Pecivo šunka sir Čaj | Varivo od slanutka i povrća  Integralni kruh  Kompot | Kolač s jogurtom i grizom | 1.176,53 |
|  | **28.10.2025. utorak** | Griz (ili proso) na mlijeku s komadićima čokolade  Voće | Pisanica Stephanie Pire od krumpira i cvjetače Crni ili integralni kruh | Raženi kruh,  maslac, med ili marmelada | 1.203,01 |
|  | **29.10.2025. srijeda** | Školski sendvič Čaj s limunom i medom Voće | Varivo od kelja s svinjetinom Crni kruh  Zobeni keksi | Voće | 1.137,21 |
|  | **30.10.2025. četvrtak** | Žitne pahuljice s jogurtom i suhim voćem  Jabuka | Panirana pileća prsa u sezamu Rižoto s tikvicama Cikla | Kiflica  Čokoladno mlijeko | 1.157,79 |
|  | **31.10.2025.**  **petak** | Piroška sa sirom Čaj | Riblji brudet  Palenta  Zelena salata  Voće | Pecivo  Nutella  mlijeko | 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).

