

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 2. 3. 2026. – 6. 3. 2026.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
2. 3.2026. ponedjeljak	Pecivo s hrenovkom Jogurt Voće	Grah varivo s kranjskom kobasicom	voće	1.147,87
3. 3.2026. utorak	Gris s kakaom Voće	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire krumpir	kolač	1.189,81
4. 3.2026. srijeda	Integralni šareni sendvič Jogurt Voće	Pileći paprikaš s noklicama Voće ili kompot	voće	1.215,94
5. 3.2026. četvrtak	Pahuljice Mlijeko Voće	Pečena piletina, mlinci Zelena salata Voće	kolač	1.185,81
6. 3.2026. petak	Kruh,margo Čaj s limunom i medom Voće	Rižoto s plodovima mora Cedevita	Puding	1.170,70

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
9. 3.2026. ponedjeljak	Kuhano jaje,sirni namaz Čaj, Voće	Varivo od miješanih grahorica i ječma Integralni kruh Voće ili voćna salata	voće	1.190,95
10. 3.2026. utorak	Pecivo,hrenovka,kečap,majoneza jogurt Voće	Špageti na bolonjski Salata Voće	kolač	1.178,28
11. 3.2026. srijeda	Kruh,linolada mlijeko	povrtno varivo domači kruh	Voćna salata ili voće	1.247,60
12. 3.2026. četvrtak	Palenta Mlijeko	Pileći ražnjići, pečeno povrće Zelena salata s mrkvom	kolač	1.231,06
13. 3.2026. petak	Burek sa sirom Jogurt Voće	Tjestenina sa šalšom i tunom Zelena salata Voće	voće	1.160,60

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **16. 3 2026. – 20. 3. 2026.**



HZJZ



DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
16. 3.2026. ponedjeljak	Pizzeta Čaj Voće	Varivo od graška s noklicama Crni kruh	kolač	1.183,14
17. 3.2026. utorak	Buhtla od čokolade Mlijeko Voće	Goveđi gulaš s tjesteninom Integralni kruh Kupus salata	voće	1.173,43
18. 3.2026. srijeda	Pileća pašteta Slanac Jogurt Voće	Tjestenina s rajčicom, puretinom i parmezanom Zelena salata s mrkvom Voće	kolač	1.169,50
19. 3.2026. četvrtak	Muesli Žitarice s mlijekom Voće	Panirana pureća prsa u sezamu restani krumpir sezonska salata voće	voće	1.181,58
20. 3.2026. petak	Pita krumpir Jogurt Voće	Riblje polpete, riža s povrćem	kolač	1.161,78

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **23. 3. 2026. – 27. 3. 2026.**



HZJZ



DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	
23. 3.2026. ponedjeljak	Corn flakes Kakao Voće	Varivo od mahuna Integralni kruh Voće	voće	1.140,99
24. 3.2026. utorak	Kruh Maslac, marmelada ili med Mlijeko Voće	Meksički rižoto s piletinom Zelena salata s bučnim sjemenkama Voće	kolač	1.210,42
25. 3.2026. srijeda	ŠVEDSKI STOL	proljetno varivo kruh	Voće ili voćna salata	1.154,81
26. 3.2026. četvrtak	Štrukli Jogurt s probiotikom Voće	Kosani odrezak Šareni pire, cikla salata Voće	kolač	1.229,46
27. 3.2026. petak	Buhtla pekmez Čaj s limunom i medom Voće	Tjestenina s tunjevinom Zelena salata	voće	1.197,66

- 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 ocijedene 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 zajuttrak/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](#).