

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 31. 3. 2025. – 4. 4. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
31. 3. 2025. ponedjeljak	Sirni namaz, zobeno pecivo Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od slanutka i povrća Crni ili integralni kruh Voće	Kukuruzna zlevanka	1.148,96
1. 4. 2025. utorak	Žitne pahuljice s mlijekom Voće	Mesne okruglice u umaku od rajčice Pire od krumpira i cvjetače Zelena salata s mrkvom Voće	Crni kruh Pureća šunka	1.092,39
2. 4. 2025. srijeda	Fishburger Voće Čaj s limunom i medom	Varivo od puretine, korabice, mrkve i graška s krumpirom Raženi kruh Biskvit s voćem	Jogurt, voće	1.182,67
3. 4. 2025. četvrtak	Kukuruzne i zobene pahuljice s voćem	Zapečena integralna tjestenina s piletinom i tikvicama Zelena salata s mrkvom Voće ili kompot	Kruh, maslac, med	1.214,55
4. 4. 2025. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom Voće	Riblja juha Riblji file, kus kus s povrćem Cikla salata	Frape od voća s medom	1192,76

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 7. 4. 2025. – 11. 4. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
7. 4. 2025. ponedjeljak	Savijača sa sirom ili štrukla Čaj, voće	Proljetno varivo od graška s noklicama Crni ili integralni kruh Voće	Sendvič s tunom	1.213,14
8. 4. 2025. utorak	Griz ili riža na mlijeku s kakao posipom Voće	Juneća juha Kuhana junetina, pire krumpir, umak od rajčice Zelena salata s rotkvicom	Voće, zobeni keksi	1.217,51
9. 4. 2025. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od kelja Crni ili integralni kruh Savijača s jabukom	Voće	1.150,02
10. 4. 2025. četvrtak	Muesli s mlijekom Voće	Bistra juha Pečena piletina, krpice sa zeljem Salata s ciklom i mrkvom Voće	Kruh, pileća pašteta	1.112,39
11. 4. 2025. petak	Školska pizza petkom Čaj s limunom i medom Voće	Juha od tikvice Riblje polpete, šareni pire Kupus salata Voće	Kremasti jogurt	1.154,71

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 14. 4. 2025. – 18. 4. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
14. 4. 2025. ponedjeljak	Čokoladne i zobene pahuljice Voće	Tjestenina s umakom od rajčice, tikvicama i gljivama Zelena salata Voćna salata s bademima	Kukuruzni kruh Namaz od tune, slanutka i sira	1.181,80
15. 4. 2025. utorak	Integralni kruh Maslac, marmelada Jogurt s probiotikom	Juha od povrća s prosom Tortilje s piletinom Salata (zelena salata, crveni radič i kukuruz) Sok od naranče (100%)	Frape od voća	1.104,83
16. 4. 2025. srijeda	Sendvič s kuhanim jajetom Voće	Varivo od puretine, mrkve i graška Kruh sa sjemenkama Voće ili voćna salata	Savijača s jabukama ili muffin s voćem	1.148,88
17. 4. 2025. četvrtak	<u>PROLJETNI ODMOR</u>			
18. 4. 2025. petak				



HZJZ

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **21. 4. 2025. – 25. 4. 2025.**



DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
21. 4. 2025. ponedjeljak	<u>USKRSNI PONEDJELJAK</u>			
22. 4. 2025. utorak	Corn flakes Mlijeko Voće	Goveđi gulaš, njoki Kupus salata Voće	Zobeni keksi ili krekeri Limunada	1.150,05
23. 4. 2025. srijeda	Šareni sendvič Čaj Voće	Varivo od graha Integralni kruh Kolač s jogurtom	Voće	1.215,91
24. 4. 2025. četvrtak	"Frita" sa sezonskim povrćem Jogurt s probiotikom Crni kruh	Panirana pileća prsa u sezamu Šareni pire Zelena salata s rotkvicama Voće	Crni kruh Domaća pileća pašteta ili namaz od slanutka Čaj s limunom i medom	1.162,97
25. 4. 2025. petak	Školska pizza petkom Čaj Voće	Riblja juha s rižom Tjestenina s tunjevinom Salata od ribane cikle i mrkve	Puding domaći	1.177,49

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od 28. 4. 2025. – 30. 4. 2025.

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
28. 4. 2025. ponedjeljak	Tamno pecivo sa sjemenkama Jogurt s probiotikom Voće	Juha od rajčice Kuhano jaje, pire špinat, pire krumpir Voće	Kolač od mrkve i jabuke	1.250,01
29. 4. 2025. utorak	Čokoladni namaz, raženi kruh Mlijeko Voće	Pirjana puretina, rižoto s tikvicama Zelena salata s rotkvicama Voće	Toast sa sirom	1.156,64
30. 4. 2025. srijeda	Đački integralni sendvič Čaj s limunom i medom Voće	Varivo od mahuna s teletinom Integralni kruh Mafin s voćem	Voće ili voćna salata	1.177,79

- 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 desertu 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 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 kurikulumu.
- 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](#).