

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

DAN	Ručak	Energetska vrijednost
29. 9. 2025. ponedjeljak	Varivo od miješanih grahorica Crni kruh Voće	1.185,20
30. 9. 2025. utorak	Špageti na bolonjski Cikla	1.214,85
1. 10. 2025. srijeda	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Crni kruh	1.198,50
2. 10. 2025. četvrtak	Povrtna juha Pečena piletina, mlinci Zelena salata s rajčicom	1.233,22
3. 10. 2025. petak	Ribljí štapići, pomfrit Cikla salata	1.199,49



HZJZ

Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama

od

DAN	Ručak	Energetska vrijednost
6.10.2025. ponedjeljak	Kremasto varivo od leće i buče Crni kruh Voće	1.128,32
7.10.2025. utorak	Bistra juha Rižoto Cikla	1.215,44
8.10.2025. srijeda	Fino varivo Crni kruh Kolač	1.200,98
9.10.2025. četvrtak	Pureća pljeskavica Šareni pire Salata	1.175,45
10.10.2025. petak	Fishburger Sok	1.182,10

6.10.2025. – 10.10.2025.

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

DAN	Ručak
13.10.2025. ponedjeljak	Varivo od graška s noklicama Polubijeli ili crni kruh Voće
14.10.2025. utorak	Junetina na lešo Pire krumpir, umak od rajčice Crni kruh
15.10.2025. srijeda	Juha pileća s griz noklicama Musaka s mesom i povrćem Miješana salata
16.10.2025. četvrtak	Zdrave palačinke
17.10.2025. petak	Grah varivo Crni kruh

DAN	Ručak	Energetska vrijednost
20.10.2025. ponedjeljak	Tortellini sa špinatom u umaku od rajčice Kupus salata Voće	1.227,16
21.10.2025. utorak	Junetina u umaku Njoki Zelena salata Kompot breskva	1.214,84
22.10.2025. srijeda	Kupus varivo Crni kruh Zobeni keks	1.241,15
23.10.2025. četvrtak	Pečena piletina, krpice sa zeljem Zelena salata s mrkvom	1.161,30
24.10.2025. petak	Školska pizza Jogurt / Sok	1.163,24

DAN	Ručak	Energetska vrijednost
27.10.2025. ponedjeljak	Varivo od slanutka i povrća Integralni kruh Sok	1.176,53
28.10.2025. utorak	Sarma Pire od krumpira Crni ili integralni kruh	1.203,01
29.10.2025. srijeda	Varivo od kelja Crni kruh Zobeni keksi	1.137,21
30.10.2025. četvrtak	Juha od bundeve Panirana pileća prsa u sezamu Rižoto s tikvicama Cikla	1.157,79
31.10.2025. petak	Juneći gulaš Palenta Zelena salata Voće	1.134,97

• 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 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](#).